

(小学校高学年部門、中学生・高校生部門)

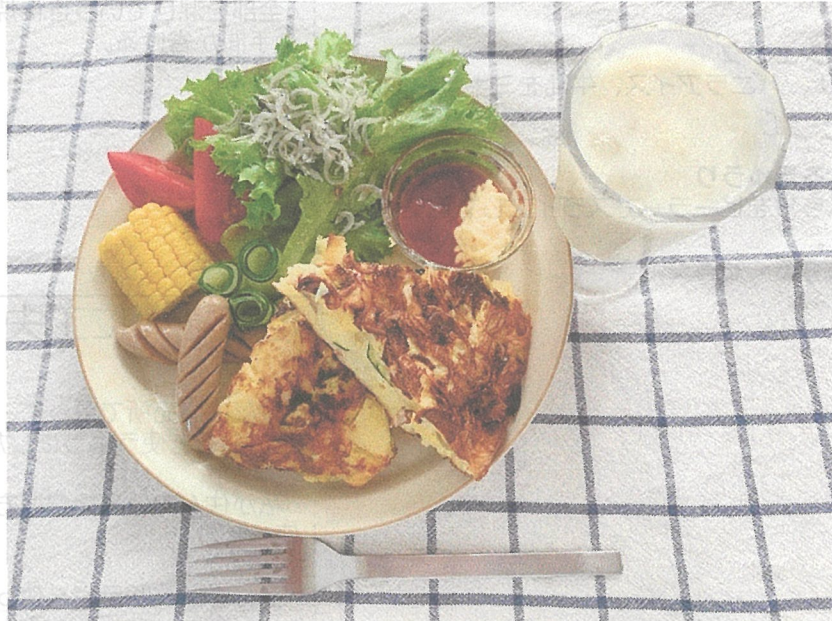
～作ってみよう 朝ごはん～

学 校 姫路市立大津小学校

名 前 横田 美咲

学 年 5 年

写 真



名前を付けてみよう

スペイン風そうめんオムレツプレート

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

だいたい2人分

○スペイン風そうめんオムレツ

- そうめん(揖保乃糸) 1束
- 卵(夢美人) 3個
- ウインナー 3本
- パプリカ(赤・黄) 各1/8個
- じゃがいも 1個
- ズッキーニ 1/3本
- キャベツ 1～2枚
- 玉ねぎ 1/4個
- スライスチーズ 2枚

○バナナシェイク

- バナナ 2本
- バニラアイス 100g
- 牛乳(共進牛乳) 200ml

作り方

スペイン風そうめんオムレツ

- ①そうめんを食べやすい長さに切る。
- ②ウイナー、パプリカ、じゃがいも、ズッキーニ、キャベツ、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ③じゃがいも、キャベツ、玉ねぎをレンジでやわらかくする。
- ④卵をといて切った材料をすべて入れる。塩コショウを入れよく混ぜる。
- ⑤熱したフライパンに油をひいて④を入れる。ふたを使って裏返し、両面を焼いて中まで火を通す。

バナナシェイク

- バナナ、バニラアイス、牛乳をミキサーにかける。

くるくるきゅうり

- ①きゅうりをピーラーでスライスして塩をふっておく。
- ②①をくるくる巻く。

工夫したところ（セールスポイント）

- あまったそうめんをリメイクしておいしく食べることができる。
- どんな食材を入れても美味しく作ることができるし、いろいろな食材をバランスよく食べることができる。（じゃがいもをかぼちゃにかえたり、コーンを入れると甘みがあって美味しいと思った。）
- 冷蔵庫の残り物を使い切るのにもよい。
- 全部を混ぜていっきに焼くことができるので、調理の手間が省ける。

地産地消に工夫した点

- 野菜は直売所で買って、できるだけこのあたりで採れたものを使うようにした。
- 私が住んでいる播州地方の特産品であるそうめんを使った。
- 玉ねぎは淡路島産を使った。
- 牛乳は学校の給食で飲んでいる共進牛乳を使った。
- サラダに家島産のちりめんじゃこをトッピングした。

調理時間

30分

感想

前の日の晩ごはんで残ったそうめんは、水を吸ってぶよぶよになっていてあまり美味しくないなので、こんなふうにはスペイン風オムレツにすれば、いろいろな具材と一緒にバランスよく食べられて良いと思います。

具材を切ったり混ぜたり、ひっくり返すのは難しかったし大変だったけど、とても楽しかったのでまた作ってみようと思いました。