

(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～

学校名 姫路市立大津小学校

名前 山崎 零巴

学 年 6 年

写真



名前を付けてみよう

夏野菜たっぷり朝ごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

- |                     |                  |              |                 |
|---------------------|------------------|--------------|-----------------|
| さっぱりネバネバそうめん        | ひじきの卵焼き          | 夏野菜の揚げ浸し     | 冷ややっこ           |
| ▪ そうめん 100g         | ▪ 卵 2つ           | ▪ なす 1本      | ▪ 豆腐 1/4        |
| ▪ 納豆 1/2パック         | ▪ ひじきの煮物 100g    | ▪ ピーマン 2個    | ▪ オクラ 1/2本      |
| ▪ キムチ 40g           | ▪ 薄口醤油 小さじ1      | ▪ とうもろし 1/3本 | ▪ トマト 1/8個      |
| ▪ オクラ 40g           | ▪ 白だし 小さじ1       | ▪ トマト 1/2個   | ▪ 醤油 大じじ1/2     |
| ▪ 長芋 40g            |                  | ▪ めんつゆ 大さじ2  | ▪ 白だし 大さじ1/2    |
| ▪ めんつゆ 100ml        |                  | ▪ 水 90cc     | 網干メロンスイカのデザート   |
|                     |                  | ▪ かつお節 おこのみ  | ▪ スイカ 1切れ       |
| かぼちゃの煮物             | きゅうりとサラダチキンのあえもの |              | ▪ 網干メロン 1/2     |
| ▪ かぼちゃ 1/2コ         | ▪ きゅうり 1/2本      |              | ▪ マスカットゼリー おこのみ |
| ▪ 水 200cc           | ▪ サラダチキン 52g     |              |                 |
| ▪ 醤油、酒、砂糖、みりん 各大さじ2 | ▪ ゴマドレッシング 大さじ3  |              |                 |

## 作り方

### ☆さっぱりネバネバそうめん

①そうめんは、袋の表示通りに茹で、氷水にさらし水気を切る。

・長芋は、1cm角切り、オクラは茹でて小口切りにする。

②器にそうめんを盛り付け納得、オクラ、長芋、キムチを盛り付け真ん中に卵黄を乗せる。麺つゆをかける。

### ☆夏野菜の揚げ浸し

①なすは、へたを切り落として縦半分切ります。皮目に3~4mm切込みを入れ3~4cm

の長さに切ります。トマトのへたを手で取り、実に残る硬い部分は包丁を使ってくり抜き1.5cmに切る。ピーマンは、種を取り4分の1に切っておくウモロコシはゆでてたべやすい大きさに切る。

②フライパンに1cm程度の油を入れ野菜を揚げ焼きする。

③麺つゆ②の野菜を入れて冷蔵庫で冷やしておく。

### ☆カボチャの煮物

①カボチャを切る。

②水に醤油、酒、砂糖、みりんを強火にかけ沸騰したらカボチャを入れ落としふたをする。

③煮汁が3分の1程度になるまで煮詰める。

### ☆ひじきの卵焼き

①卵を溶いてひじきと混ぜ合わせます。白だしと醤油を入れる。

②卵焼き器に油を入れて焼く。

### ☆きゅうりとサラダチキンのあえもの

①きゅうりは、細切りにしてサラダチキンは、手で食べやすい大きさにちぎる。

②ごまドレッシングとあえる

### ☆冷ややっこ

①トマトとオクラを食べやすい大きさに切る。

②豆腐を4分の1サイズに切り①を上に乗せて醤油と白だしをかける。

### ☆網干メロンとスイカのデザート

①網干メロンとスイカを1cm角に切る

②器にゼリーを入れ網干メロンスイカを乗せる。

## 工夫したところ(セールスポイント)

・いろいろな野菜を使いました。

・夏でもさっぱり食べられるように味やみばえ、いりども良くなるようにしました。

・どれをどこに置くかなど食器の色も考えてどのようにしたら食べたい気持ちになるかなどを考えました。

## 地産地消に工夫した点

- ・そうめん(揖保乃糸)
- ・豆腐(はりま地豆腐)
- ・卵(姫路産)
- ・なす、オクラ、網干メロン(網干の朝市で購入)
- ・トマト、ピーマン(祖父の畑で取れたもの)



## 調理時間

35 分

## 感想

食欲のない日でもさっぱり食べれて野菜もたくさん取れるようにメニューを考えました。兵庫県産の食材胃にこだわりました。あ食品ロスをなくすために前のおかずを使って工夫しました。誰にでも簡単に作れるレシピだと思います。