

(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 藤井 苑子

学 年 6年生

写 真



名前を付けてみよう

**夏バテを吹き飛ばす！ごちそう冷や汁**

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

冷や汁

- ・だし汁(あご出汁)300ml
- ・味噌 大さじ1
- ・塩、酒 適量
- ・わかめ 15グラム
- ・きゅうり 半分
- ・プチトマト 2個
- ・豚肉 80グラム
- ・豆腐 半丁
- ・大葉 2枚
- ・ごま 適量

卵焼き

- ・砂糖、塩 適量
- ・卵 1個

おにぎり

- ・米
- ・ふりかけ 適量

## 作り方

- 1.お湯を沸かす
- 2.塩蔵わかめを水で戻す
- 3.モロヘイヤ・豚肉をそれぞれ茹でる
- 4.だし汁に味噌を溶かし入れ、冷ます
- 5.野菜、わかめを切る
- 6.きゅうりをスライサーで輪切り、塩もみし、水気を絞る
- 7.スプーンで大きめにすくった豆腐を丼に入れ、4を注ぐ
- 8.豚肉・野菜を盛り付け、すりごまをかける
- 9.おにぎりを作る
- 10.卵を溶いて砂糖、塩を混ぜて卵焼きを作る
- 11.それぞれお皿に盛り付ける
- 12.どんぶりに氷を入れる
- 13.完成

## 工夫したところ (セールスポイント)

- ・暑い夏の朝でも食欲が出るようにキンキンに冷やした。
- ・お味噌汁が氷で薄まってもいいように味噌を多めに入れた。
- ・早く沸騰して早く冷めるように小さいフライパンを使った。
- ・モロヘイヤも茎ごと使ったのでゴミはほぼ0だった。
- ・茹でる順番をモロヘイヤ→豚肉にし、同じお湯を使ったので時間が短縮でき、捨てる水も減らせた。

## 地産地消に工夫した点

- ・お米、卵、大葉は兵庫県産を使った。
- ・きゅうり、モロヘイヤ、プチトマトは淡路島のおじいちゃんの家で収穫したのものを使った。

## 調理時間

40分

## 感想

毎日朝から30度超えで冷たいものを食べたくて、以前テレビで紹介されていた冷やし豚汁を作ることにした。先日もらった、淡路島のおじいちゃんが作ったお野菜を活かすメニューにした。

モロヘイヤがヌルヌルして、細かく切るのが難しかった。

豚肉はビタミンが豊富に含まれているので、夏バテ防止に丁度いいと思う。

冷たい絹ごし豆腐を大きくスプーンですくって、具やお汁を一気に口の中に入れると、色々な食感が一緒に楽しめて面白かった。

卵焼きを巻くのは難しかったけど、母にコツを教えてもらいながら集中してすると上手にできた。

食材や使う料理器具も少ないので、家族にも作って暑い夏を一緒に乗り切りたい。