

(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 姫路市立豊富小中学校

名前 小川翔生

学年 5 年

写真



名前を付けてみよう

免疫力アップ！ころころおにぎり定食

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

- ①たいの塩こうじ漬け焼き...たい1切れ、塩こうじ
- ②根菜のお味噌汁...じゃがいも1こ、にんじん1こ、たまねぎ1こ、味噌
- ③だし巻き卵...卵2こ、出汁
- ④オクラのごまあえ...オクラ3本、ごま、醤油
- ⑤お豆腐のもずくがけ...きぬ豆腐、もずく酢半パック
- ⑥納豆...納豆半パック
- ⑦ころころおにぎり...ご飯、梅、たくあん、しらす、しそ、のり
- ⑧ぬか漬け

作り方

- ①たいの塩こうじ漬け焼き
前日に鯛の切り身と塩こうじをなじませてジップロックに入れて、寝かせる。朝焼く。
- ②根菜のお味噌汁
じゃがいもとにんじんと玉ねぎを切ってお味噌汁にする。
- ③だし巻き卵
卵に出汁を入れて焼く。
- ④オクラのごまあえ
ゆでたオクラにすったごまと醤油をあえる。
- ⑤お豆腐のもずくがけ
水切りしたお豆腐にもずくをかける。
- ⑥納豆
- ⑦ころころおにぎり
一口サイズのころころおにぎりに梅干し、たくあん、しそ、しらす、のりをそれぞれのせてカラフルに仕上げる。
- ⑧ぬか漬けをそえる。

工夫したところ(セールスポイント)

- ・暑すぎる夏に勝つため発酵食品で免疫力パワーアップ！
塩こうじやお味噌、納豆、ぬか漬け、酢、梅干しなど発酵食品を探しました。

地産地消に工夫した点

- ・材料はおばあちゃんの畑で取れたものや手作りの梅干しとぬか漬けを使った。

調理時間

30 分

感想

- ・おにぎりをまんまるにするのが難しかったけど面白かった。
- ・使い方に迷うくらい発酵食品の種類がたくさんあっておどろいた。
- ・次はヨーグルトやチーズで洋風の朝ごはんを作りたいと思います。