

(小学校高学年部門、中学生・高校生部門)

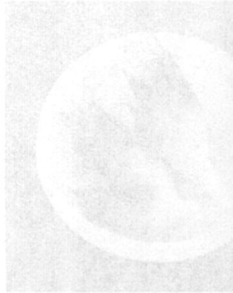
～作ってみよう 朝ごはん～

学校名 姫路市立灘中学校

名前 道上真知

学年 3年 2組

写真



名前を付けてみよう

酷暑に負けない疲労回復朝ごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

おにぎり 十八穀ご飯 塩、大葉	かぼちゃ煮 かぼちゃ 1/4個 塩 多め	トマトレモンサラダ トマト 小5個 レモン 5枚 塩 少々 ブラックペーパー 少々 オリーブオイル 大さじ2
味噌汁 ナス 1本 油揚げ 1枚 みょうが1個 みそ 煮干し 15匹くらい	つるむらさきのおひたし つるむらさき 小ザル一枚くらい かつお ポン酢	ブルーベリー酢 ブルーベリー酢 水
ゴーヤの炒めもの 豚肉 150g 本 しょうが 1かけ 人参 1/3	にんにく 1個 卵 1個 砂糖 大さじ1~2くらい	もやし 1袋 しょうゆ 1回し 塩 こしょう
		ゴーヤ 中3

## 作り方

### おにぎり

米を洗い、十八穀ご飯を水に入れ、炊飯する。米が炊けたら塩をふり、丸型にぎる。大葉で包む。

**お味噌汁** 煮干しの頭と腹わたの部分を取る。水を入れ、30分おいて、火にかける。だしが出たら、油揚げ、たまねぎ、ナスを入れ、火を止めてから、みょうが味噌を入れる。



### ゴーヤの炒め物

にんにく、しょうがをみじん切にし、ごま油で炒め、香りが出てきたら豚肉を炒め、塩コショウを振る。色が半分くらい変わってきたら、にんじん、ゴーヤを入れる。次にもやしを炒め、砂糖、醤油を回しいれ、最後に卵を入れて全体を炒める。塩コショウで味を調える。

### カボチャ煮

カボチャを面取りする。水と塩のみで炊く。水を捨ててもう一度火にかけ、水分を飛ばす。

### つるむらさきのおひたし

つるむらさきを洗うお湯が沸いたら、さっと湯がく。かつをぶしをかける

### トマトレモンサラダ

トマトとレモンを切る。調味料を入れて、混ぜる。最後にブラックペッパーをふる。

### ブルーベリー酢

ブルーベリー酢を入れ水で5～6倍に薄める

### デザート

シャインマスカット、ブラックベリーを洗って盛り付ける

## 工夫したところ (セールスポイント)

★家庭菜園の野菜や祖母の作った野菜を使って疲労回復できるメニューを考えた。

★煮干しからだしを取ったので体に優しい。

★忙しい朝でも食べやすいおにぎりにした。

★にんにく、しょうが、みょうが、レモンの薬味を用いて、風味よく、食欲がますよう工夫した。



## 地産地消に工夫した点

★米は兵庫県産の「ヒノヒカリ」

★トマト、ゴーヤ、みょうがは家庭菜園



★ナス、大葉、玉ねぎ、にんにく、つるむらさきは宍粟市に住む祖母の作った野菜。



## 調理時間

60分

## 感想

地産地消に配慮し、身近な人が作った材料を使用することで、より美味しく感じられた。また夏の野菜もいくつか加え、旬の野菜の美味しさを感じることができた。毎日の朝食を大切に、元気に過ごしたい。