

(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 香寺中学校

名前 池田 悠人

学年 2 年

写真



名前を付けてみよう

熱中症警戒アラートも なんのその! 朝ごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

自給自足サラダ
 ・タマネギ... 1個
 ・きゅうり... 3cm
 ・ミニトマト... 4個
 ・かつおだし... 適量
 ・ポン酢... 適量
 ・すいか... 2ぎれ

しそミルク
 ・牛乳... 200cc
 ・しそジュース... 50cc
 ヨーグルト
 ・プレーンヨーグルト... 適量
 ・ブルーベリージャム... 適量

オクラのみそしる
 ・水... 150cc
 ・ほんだし... 小さじ2
 ・オクラ... 大1本
 ・しゆあげ... 1/2枚
 ・みそ... 大さじ1枚
 ブルーベリージャム
 ・ブルーベリー... 60g
 ・砂糖... 30g
 ・レモン汁... 小さじ1

レモンおにぎり
 ・発芽米ごはん... 茶わん2杯
 ・レモン汁... 小さじ2
 ・塩こんぶ... 4つまみ
 ・大葉... 2枚
 ・きゅうり... 1/4本
 ・梅干し... 1個
 しそジュース
 ・赤シソ... 30g
 ・水... 200cc
 ・砂糖... 60g
 ・りんご酢... 20cc

ちやわんむし
 ・卵... 1個
 ・水... 200cc
 ・ほんだし... 小さじ1
 ・醤油... 小さじ1/2
 ・みりん... 小さじ1/2
 ・塩... 少々
 ・サラダチキン... 適量
 ・ひげ天... 適量
 ・イタリアンパセリ... 2枚

—熱中症予防に効果のある食材

ブルーベリー
ジャム

レモン汁

発芽玄米

作り方 前日にやっておくこと

- ブルーベリーをきざんで、少量糖、レモン汁と混ぜレンジで様子を見ながら5分加熱
- 赤しそをよく洗い中火で30分煮出す。こして、少量糖とりんご酢を加える。
- 玄米を洗い水を入れ炊飯器に入れ発芽ボタンを押す。
ちやわんむし
- 卵を溶いて、ほんだし、醤油、みりん、塩をよく混ぜる。
- サラダキーン、ひょう天、イタリアンパセリを器に入れ上から卵を流し込む。
- 鍋に5cm程水を張り沸騰したら器を入れふたをふきこき強火で3分弱火で7分蒸す。オクラのみこし
- 鍋に水とほんだしを入れ沸騰したら切った具材を入れ火が通たら火をとめみこを溶き再び沸騰直前まで加熱する。
- レモンおにぎり
- 精米2合と発芽玄米1合を炊飯する。
- 炊きあがったごはんをレモン汁、塩、こんぶ、大葉、きゅうり、梅干しを混ぜる。
- それを三角に型抜きする。
- しそミルク
- 牛乳としてヨーグルトを混ぜる。
- 自給自足サラダ
- スライサーで玉ねぎをスライスしきゅうりを千切りトマトとかつおぶしでかざり、ポン酢をかける。
- ヨーグルト
- プレーンヨーグルトにブルーベリージャムをかける。
- おいか
- おいかを切る。

工夫したところ(セールスポイント)

父の職場は真夏になると35℃にもなりま
す。暑さに負けないためには、目垂目尻、
食事、運動力が大事だそうですが暑さで
食欲が落ちてきた父のために、食べやす
く、熱中症予防によりとされる栄養素
をたくさん取り入れた朝食にするように
工夫しました。

夏野菜は水分を多く含む為、体を冷やす
作用があるので旬の物を使うようにもま
した。

地産地消に工夫した点

祖父母が育ててくれた
玄米、タマネギ、キュウリ、赤しそ、ブルーベリー、
オクラ、おいかと
僕が自分で育てた
ミニトマト、イタリアンパセリ、大葉
を使用しました。

調理時間

30分

感想

熱中症予防に効果的な栄養素があることを知りました。それが夏野菜に含まれて
いるので旬のものを食べるのがおいしく健康を守ることだと思いました。
祖父母が育ててくれる米や野菜は新鮮でそのうえ無農薬、減農薬なので安心です。
自分で調理してみると、川წყარიとてもありがたいなと思いました。