

(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 糸織干中学校

名前 田村 瑠唯

学年 1 年

写真



名前を付けてみよう 忙しい朝は作り置きで豪華に

夏野菜と発酵食品で免疫力アップ飯!!

(材料) 使った量も分ければ書いてみましょう。

- | | | |
|--|--|---|
| <p>粕汁</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根 1/2本 人参 1本 こんにゃく 1枚 平天 2枚 豚ばら 130g 酒粕 200g みそ 適量 | <p>健康巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> たくあん 適量 ひきわり納豆 1パック おくら 3本 かつおぶし 適量 味つけ海苔 | <p>きゅうりのレモン漬</p> <ul style="list-style-type: none"> レモン 1コ きゅうり 4本 昆布茶 少々 塩 白だし みりん 酢 はちみつ |
| <p>漬け卵</p> <ul style="list-style-type: none"> 新鮮な卵 しょうゆ みりん 白だし | <p>米 1合</p> <p>冷やしトマト</p> | <p>牛しぐれ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛小間 切れ しょうが 砂糖 しょうゆ <p>じゃこピーマン</p> <ul style="list-style-type: none"> ちりめんじゃこ 小 1パック ピーマン 3個 めんつゆ ごま油 |

作り方 米1合を洗って水+お湯に5分浸す。5分後水をきって有田火焼おひつに米と170ccの水を入れ、レンジで200w/20分食べる直前まで蒸らす。

漬け卵 は黄身と白身に分け、黄身はしょうゆとみりん、白身は白だしを少し入れ、泡立て器でしっかり泡立てる。

米白汁 大根、人参、こんにゃく、平天は糸切り、月夜は食べやすい大きさに切る。鍋に水を入れ、昆布を入れて中火。お湯かわいた後昆布を取り、かつおだし、あごだしを入れ、大根が川貝に入れる。酒米白、みりんを入れてたく。月夜はみそを入れる。

健康巻き たくあん、2分程ゆがいたおくらをきざむ。ひきわり糸内豆はし、かりませる。たくあんおくら、糸内豆を盛りつけかつおだしをかけ。

作り置き

きゅうりのレモン漬 レモンは輪切り、きゅうりは両端を切ってピーラーで何箇所か皮をおき塩をふって5分程おく。昆布茶、白だし、みりん、酢、はちみつ、水をまぜ漬け込み液を作っておく。きゅうりを洗って水をし、かつおいってタッパーにきゅうり、レモンをながへ漬け込み液を入れる。

牛しくれ煮 しょうがは千切り。全ての材料を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。

じゃこピーマン ちりめんじゃこをごま油でし、かりいためる。こんがり焼けたピーマンを加えてさらいためる。めんつゆ少々とごまを入れる。

工夫したところ(セールスポイント)

・いつも作り置きしている母を見て、夕食時についていけることを準備しておいた。

・夏野菜、発酵食品をたくさん使って免疫カアップを考えて作った。

・ご飯が炊きあがるまでに全て終わるため、川貝序よく考えながら重かった。

地産地消に工夫した点

米、大根、きゅうり、人参、ピーマン、トマト、ちりめんじゃこは兵庫県産。買い物から自分でやってみて、地元の農家さんの食材料をできるだけ多く選んだ。

調理時間

朝は30分/トータル50分

感想 いつも母が作ってくれるメニューのなかから女子きな物を選んで教わりながら作った。料理の手伝いはよくするけど、全て自分一人ですると食事の準備の大変さがよくわかった。毎日おひつで一合炊いておくらを残すこともあったけど、好きなおかずばかりでしっかり完食できた。免疫カアップ間違いなし!!