

(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 神南中学校

名前 小林 里桜来

学年 3 年

写真



名前を付けてみよう

野菜いっぱい!! 鯛そうめん!

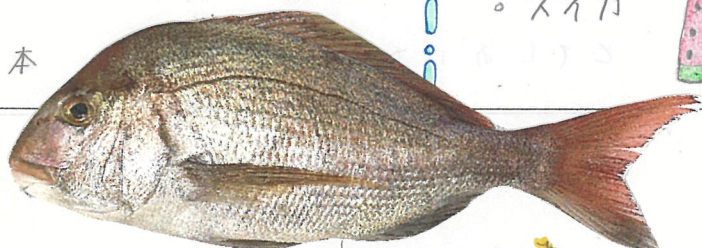
(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

- ・そうめん 2束
- ・鯛 4切れ
- ・きゅうり 1/2本
- ・おくら 2本
- ・なす 1/2本
- ・とうもろこし 1/3本

- ・フチトマト 4個
- ・ベビーリーフ 適量
- ・めんつゆ 適量

- ・鯛 適量
- ・天ぷら粉 適量
- ・だしパック 適量
- ・水 適量
- ・油 適量

・スイカ



48 cm

## 作り方

○ 鯛のサラダそうめん

- ・そうめん：熱湯で1分半ゆで、流水でもみ洗いし、しっかり水気を切る。
- ・きゅうり：さいの目切りにする。
- ・おくら：ネットに入っているまま塩をふりこすり洗う。熱湯で2分ゆで、冷水にとり、5mm幅に切る。
- ・なす：さいの目切りにし、軽く塩をふりしばらく置き、水気と灰汁をしぼる。
- ・とうもろこし：ラップに包みレンジで600w3分。粗熱を取り水たらしを流して身を削ぐ。
- ・ブロッコリー：6等分に切る。
- ・ベビーリーフ：さっと蒸して水気を切っておく。

★

★と鯛とめんつゆをボールに入れて混ぜ、皿に盛り付ける。

○ 鯛の天ぷら

天ぷら粉・だしパックの中身・水を混ぜ、鯛をくぐらせ、180℃の油で揚げる。

## 工夫したところ(セールスポイント)

暑い夏でもさっぱりと食べやすく、たくさんの野菜を食べることが出来ます。天ぷらの衣は、からりと揚げるために、混ぜすぎないようにしました。

## 地産地消に工夫した点

すべての野菜とスイカは祖父の畑で採れたものです。  
(無農薬)

鯛は伯父が家島諸島で釣ってきて、父が捌きました。

## 調理時間

40

分

## 感想

夏野菜をたっぷり使って料理しているので、栄養満点だし、暑い時にでもすぐ食べれるそうめんて、とてもおいしかったです。