

(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 勝原小学校

名 前 本庄 恵菜

学 年 6 年

写 真



名前を付けてみよう

夏バテしらず、スタミナ 満たん朝食!!!

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

- レモンのパニナコッタ ... 牛乳 200cc ・ 水 50cc ・ 生クリーム 200cc
レモン汁適量 ・ はちみつ適量 ・ ざらちん 5g
- ねばねばどん ... えのき1ふくら ・ オクラ1ふくら ・ 山いも $\frac{1}{2}$ 本 ・ な.とう1
パック ・ かっおぶし適量 ・ めんつゆ適量 ・ 米
- しいたけの肉づめ ... しいたけ1パック ・ とりみんち100g ・ ふたみんち100g
五ねぎ半分 ・ かたくりこ適量 ・ にんにく・
しょうが適量 ・ ウイスターソース適量 ・ しょうゆ適量
- ジャコときゅうりとわかめのお味噌汁 ... きゅうり1本 ・ わかめ70g ・ ジャコ・
かんたんず適量
- 豆にゅうめん ... 豆にゅう200cc ・ めんつゆ150cc ・ たまご1こ・
ミニトマト1こ ・ ラー油適量 ・ 大葉1枚
ごま適量 ・ ねぎ適量

作り方

＜レモンのパンナコッタ＞
材量をすべて混ぜ合わせて、
電子レンジで1分チンをして、
冷蔵庫で冷やす。

＜ねばねばどん＞

えのきは手作りで、おくらと、
しいもとな。とうとかつおら
しをごはんのにのせる。

＜ジャコときゅうりとわかめのすのもの＞
きゅうりを塩もみする。

わかめをゆでる、ジャコをトッピング
グして、かんたんすで味つけを
する。

＜しいたけの肉づめ＞

とりみんろ、ぶたみんろを味つけ
し、しいたけにのせて煮く。

＜豆にゅうめん＞

豆にゅうとめんとごまでスープを
作り、ゆでたそうめんを入れ、ラー
油をひとかけ。トッピングは、
ねぎ、たまご、ミニトマト、
大葉！

工夫したところ(セールスポイント)

「まごはやさしい」を取り入れ、
かつ、夏バテしないメニュー
にしました。⑤→豆乳・な。とう

⑥→ごま ⑧→わかめ

⑨→きのこ、大葉、ミニトマト、
きゅうり、玉ねぎ、ねぎ

⑪→じゃこ ⑫→しいたけ ⑬→しいも
下ごしらえできるものは、
前日に準備をしておき
ました。

地産地消に工夫した点

じゃこ、しょうゆ、めんつゆ

→たつの産

とまと、きゅうり、大葉

→おばあちゃんの畑でとれた
米→兵庫県産

きのこ、玉ねぎ、しいたけ

→めぐみの里

調理時間

約30分 分

感想

お母さんがいつも料理をしている時に「暑い」と言っている気持
ちが初めて伝わりました。自分で作、た物を自分で食べると
いうことで、食へのありがたみを感じました。

お母さん いつもありがとう！！