

(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 姫路市立網干小学校

名 前 益井 清香

学 年 5 年

写 真



名前を付けてみよう

いろいろとりおなか元気朝ご飯 

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

豆腐、レンコン和風サラダ

木綿豆腐 200g (水切り)
パプリカ 20g (薄切り)
れんこん 40g (薄切りにして
160°の油で揚げる)
レタス 2枚
☆和風しょう油ドレッシング
しょうゆ 大1
酢 大1
米油 大1

ふたしゅぶのやぶ汁

ふたもも 薄切り 200g
トマト 小々
タレ
ニラ 1/2束 (みじん切り)
しょうゆ 大1
酢 大1
白いきりごま 小2

ふたしゅぶのやぶ汁卵スープ

ふたのやぶ汁 600ml
しょうゆ 大1
しょうが 少々
卵 1個
えのき 1/2
青ねぎ 少々 (小口切り)

きゅうり

魚塩ほぐしとわかめあじき
甘塩鯖 1切
きゅうり 1/2
塩わかめ 少々

ス1カ



作り方

★豆腐とレンコンの和風サラダ★

- ①パプリカはうすく輪切りにする。
- ②れんこんをうすく切り、160℃くらいの油であける。
- ③ドレッシングにしょう油、こしょう、大さじ1と酢、大さじ1、米油、大さじ1を混ぜ合わせる。
- ④レタを手でちぎり、パプリカ、豆腐、油であげたれんこんを油をしっかりと盛る。
- ⑤ドレッシングをかけて出来あがり。

★ぶたしゃぶのニラだれ★

- ①鍋に湯をあかし、弱火にして酒と塩を入れる。
- ②ぶた肉を入れ、色が変わったらすぐ取り出してザルに広げてあける。
※このとき水にさらしたり肉のうしろをくっつけると肉がかわくなるのでくっつけない。
- ③トマトはキレイにあらって塩、こしょうをあえておく。
- ④タレを準備する。
ニラをみじん切りにして、そこにしょう油、大さじ1、酢、大さじ1、ごま油、大さじ1、白いうりごま、小さじ2を混ぜあわせる。
- ⑤トマトとぶた肉を器に盛り、タレをかけて出来あがり。

★ぶたしゃぶのゆで汁卵スープ★

- ①ぶた肉をゆでたゆで汁のアクをしっかりとる。
ボウルにキッチンペーパーをしきっておく。
- ②しょう油、こしょう、しょうがを入れて中火にかける。
- ③ふっとうしたらえのきを入れ、溶き卵を2回。
- ④仕上げに青ねぎを加えて出来あがり。

★きゅうりと魚主ほぐしとわかめのおいぎり★

- ①きゅうりは輪切りにして塩むししておく。
- ②ほぐした魚主ときゅうりをご飯に混ぜあわせていきる。
- ③乾燥わかめわかめをごはんにも混ぜあわせていきる。



工夫したところ(セールスポイント)

食谷がかわるように赤や黄色など使いました。

ぶたしゃぶのぶた肉をゆかいたお汁を捨てないでスープに使いました。

手づくりのしょう油、こしょう、塩、こしょうを使い味付けしました。



地産地消に工夫した点

★ご飯...兵庫県産コシヒカリ

★トマト、きゅうり...家でとれたもの

★ねぎ...おばさんの畑でとれたもの

★しょう油、こしょう、塩、こしょう...手づくり

調理時間

45 ~ 50 分

感想

作ってみてこまかくきざんだりうすく切ったりするのがおもしろかったです。自分で全部できたのがよかったです。お母さん手作りのこうじを使うことで味付けもかん単にできるしおなかにもいい。朝ごはんが作れてよかったです。次もこうじを使ってちがう料理にも挑戦してみたいです。