

(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

いろいろとりとつおなか元気朝ご飯 ☺

(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	ぶたしゃぶの肉ひき肉	ぶたしゃぶの肉ひき肉スープ	キウトリ
木綿豆腐 200g(水切り)	ぶたもも薄切り200g	ぶたの肉ひき肉 600ml	鮭ほぐしとわかれあいきり
ハツリカ 20g(薄切り)	トマト小々	しょうゆ少々	甘塩鮭 1切
れんこん 40g(薄切りにしき 160°の油ひき揚げる)	タレ	しょうが少々	きゅうり 1/2
レタス 2枚	ニラ1/2束(みじん切り)	卵1個	塩わかめ少々
☆和風しょう油ドレッシング	しょうゆこうじ大2/3	えのき 1/2	
しょうゆこうじ大1	酢大1	青ねぎ少々(小口切り)	
酢大1	ごま油大1		
米油大1	白いりごま小2		

スイカ



作り方

☆豆腐とレンコンの和風サラダ

- ①ハーフリカはうすく輪切りにする。
- ②れんこんをうすく切り、160℃くらいの油であげる。
- ③ドレッシングにしょう油こうじ大さじ1と酢大さじ1、米油大さじ1をませ合わせる。
- ④レタスを手びちきり、ハーフリカ、豆腐、油であげたれんこんを油をしあげ盛る。
- 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いね

- 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げる。
※このとき水にさらしたり肉どうしをくっつけると肉がいたくなるのがくっつけない。
- ③トマトはキレイにあらい塩こうじをあえておく
- ④タレを準備する。
ニラをみじん切りして、そこにしょうゆこうじ大さじ1・酢大さじ1・ごま油大さじ1・白いりこま小さじ2をませあわせる
- ⑤トマトとぶた肉を器に盛りタレをかけて出来あがり。

☆ぶたしゃぶのゆび卵スープ

- ①ぶたをゆびたゆび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しがこする。
- ②しょうゆこうじとしょうがトを入れて中火にかける。
- ③ふつとうしたらえのきを入れ溶き卵を2口
- ④仕上げに青ねぎを加えて出来あがり。

☆きゅうりと魚生ほぐしとわかめのおにぎり

- ①きゅうりは輪切りにし、塩びもんひおくる。
- ②ほぐした魚生ときゅうりをご飯にまぜあわせてにぎる。
- ③乾燥塩わかめをこはんにまぜあわせにぎる。



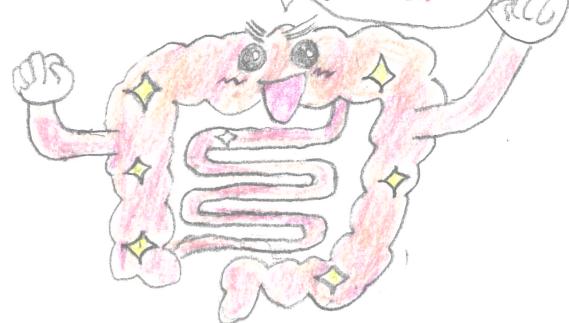
工夫したところ(セールスポイント)

食欲がぐるよに赤や黄色など使いました。

ぶたしゃぶのびぶたをゆかいたお汁を拾わないでスープに使いました。

手づくりの、しょうゆこうじ塩をこうじを使い味付けしました。

お中にもいいよ！



地産地消に工夫した点

☆ご飯…兵庫県産コシヒカリ

☆トマト・キュウリ…家でとれたもの

☆ねぎ…おばさんの畑でとれたもの

☆しょうゆこうじ・塩こうじ…手づくり

調理時間

45～50 分

感想

作ってみてこまかくきやんだりうすく切ったりするのがまずかしかったです。自分で全部できただのよかったです。お母さん手作りのこうじを使うことで味付けもかん單にひきるしおなかにいい朝ご飯が作れてよかったです。次もこうじを使おう料理にも調理をしてみたいですね。