

(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 香呂小学校

名 前 野色 悠真

学 年 6 年

写 真



名前を付けてみよう

暑い日でも朝から食べられるご飯

(材 料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

〈しらす丼〉 ・たまご ・ゴマ油 ・めんつゆ ・いりごま ・きざみのり ・ごはん	〈サラダ〉 ・レタス ・きゅうり ・コーン ・だんご ・たまご ・白だし ・砂糖 ・水	〈トマトとオクラ和え〉 ・ミニトマト ・オクラ ・白だし ・みりん ・〈フルーツ〉 ・お酢 ・オレンジ ・バナナ	〈アスパラのベーコン巻き〉 ・アスパラガス ・ベーコン ・めんつゆ	〈味噌汁〉 ・みそ ・大根 ・人参 ・わかめ ・だし汁 ・油あげ
--	---	--	--	--

作り方 ＜いす井＞ いす井の上にきざみのり、いすをのせてめんつゆとゴマ、ゴマ油を合わせたものをかける。 最後に卵黄をのせる。 ＜みそ汁＞ 大根、人参、わかめをみそ汁で煮てみそをかける。 ＜アスパラのベーコン＞ アスパラをベーコンで巻いて焼いてめんつゆをかける。 ＜だしほたて＞ ほたてと水ごう、白だしをまぜて焼く ＜トマトとオクラ＞ オクラを茹でて、トマトとみりん、白だしを和える。 ＜オクラ＞ オクラ、きゅうり、キャベツ、コーンをついてドレッシングをかける。 ＜フルーツ＞ きゅうり、バナナ、オレンジを切ったものを	工夫したところ(セールスポイント) ・食よくない暑い朝でも食べられるようなメニューにしました。 ・いす井はよくするようにしました。 ・たんぱく質がたくさん摂れるようにしました。 ・たまごかけご飯風にしたりと、として別のおいしさになる。
	地産地消に工夫した点 家の庭でとれたトマトやきゅうり、おじいちゃん畑でできたオクラや兵庫県産の野菜をえんどうで作りました。
	調理時間 25 分
感想 朝早く起きて朝ごはんを作るのが新しくて良いと思ったのでまた作りたいと思いました。	