

(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 白鷺小中学校

名 前 西 美咲

学 年 5 年

写 真



名前を付けてみよう

はばたけ！ 兵ごはん☆

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

- ① とうもろこしの炊き込みご飯…とうもろこし 1 本、お米 2 合
- ② なめことオクラの味噌汁…なめこ 1 袋、木綿豆腐一丁、オクラ 3 本、ねぎ少々、味噌
- ③ 鮭(大根おろし添え)…鮭 1 切れ、大根約 5cm
- ④ 卵焼き…卵 2 個、卵豆腐 1 個
- ⑤ ツナおから…卵の花 100g、ツナ缶 1 缶、ちくわ 3 本、玉ねぎ 50g、人参 30g、ねぎ約 5 cm、つきこんにゃく 1 袋、ごま油小さじ 2、砂糖小さじ 3、しょうゆ小さじ 5、だし汁 100g
- ⑥ ほうれんそうと大豆のサラダ…ほうれん草一束、キャベツ 100g、ハム 4 枚、大豆の水煮、マヨネーズ大さじ 2、しょうゆ小さじ少々、いりごま小さじ 1、塩こしょう少々
- ⑦ プチトマト…1 個
- ⑧ オレンジ…2 切



作り方

- ① とうもろこしの炊き込みご飯
- ② なめことオクラの味噌汁
- ③ 鮭(大根おろし添え)
- ④ 卵焼き
- ⑤ ツナおから
- ⑥ ほうれんそうと大豆のサラダ
- ⑦ プチトマト
- ⑧ オレンジ



- ① とうもろこしの皮を剥き、半分に切る。包丁で芯から実を削ぎ取る。二合分のお米に分量の水を入れ、料理酒大さじ 1、塩小さじ 1 を入れ、炊飯する。
- ② オクラはヘタを切り落とし、塩で産毛を取る。1cm 幅に切る。鍋に水 500~600ml 程度をいれ、だし袋を入れ煮る。だしが取れたら、なめこ、オクラ、豆腐の順に入れる。弱火にした後、味噌を溶き入れる。
- ③ グリルで焼き、最後に大根おろしを添える。
- ④ ボウルに卵豆腐と付属のだしを入れ、細かく崩してから、卵 2 個を割り入れ溶く。フライパンに油をひき、焼いていく。
- ⑤ ちくわは輪切り、玉ねぎはみじん切り、人参はいちょう切り、ねぎは小口切る。ごま油を熱し、人参、玉ねぎを炒め、こんにゃくを加えサッと炒め、だし汁と砂糖、しょうゆで煮る。材料が柔らかくなったら、ツナとちくわを加える。卵の花を加えて、水気がなくなるまで炒める。最後にネギを加える。
- ⑥ ほうれん草は 3cm に切り、キャベツは小さめのざく切りにし茹でて冷ます。ハムは短冊切りにし調味料を混ぜる。材料と調味料を合える。
- ⑦ プチトマトは 1 個を半分に切る。
- ⑧ オレンジは 8 等分にカットする。



工夫したところ(セールスポイント)

食品成分表を参考にして、栄養価にこだわりました。

- 汁のなめこ、味噌、ツナおからに使用した卵の花やこんにゃくは腸に良いとされています。
- 豆腐は、絹より木綿の方が鉄分を多く含んでいるので、木綿豆腐を使用しました。
- ほうれんそうは葉酸、鉄分が多く含まれます。
- キャベツは食物繊維が豊富です。
- 大豆と卵はタンパク質が多く含まれています。
- 鮭は、たんぱく質とビタミン D。
- オレンジはビタミン C が豊富です。



地産地消に工夫した点

プチトマト、大葉、ねぎは自宅の庭で栽培したものです。味噌は、自家製手作り味噌です。

その他の野菜や卵は、市内の JA で姫路の農家さんが作ったものを選びました。



調理時間

45 分

感想

成分表を見ながら、献立を考えるのがとても楽しかったし、勉強になりました。また、自家製の食材を使って食事をつくることは食費の節約にもなり、無農薬で体に良いとわかりました。

私は、給食が好きなので、給食のメニューも参考にさせていただきました。一人で一から料理を作ってみて、予想よりも時間がかかり、料理をすることの大変さがわかりました。これからも色々な料理を作って、いつかお母さんを超えたいです！