

(小学校高学年部門、中学生・高校生部門)

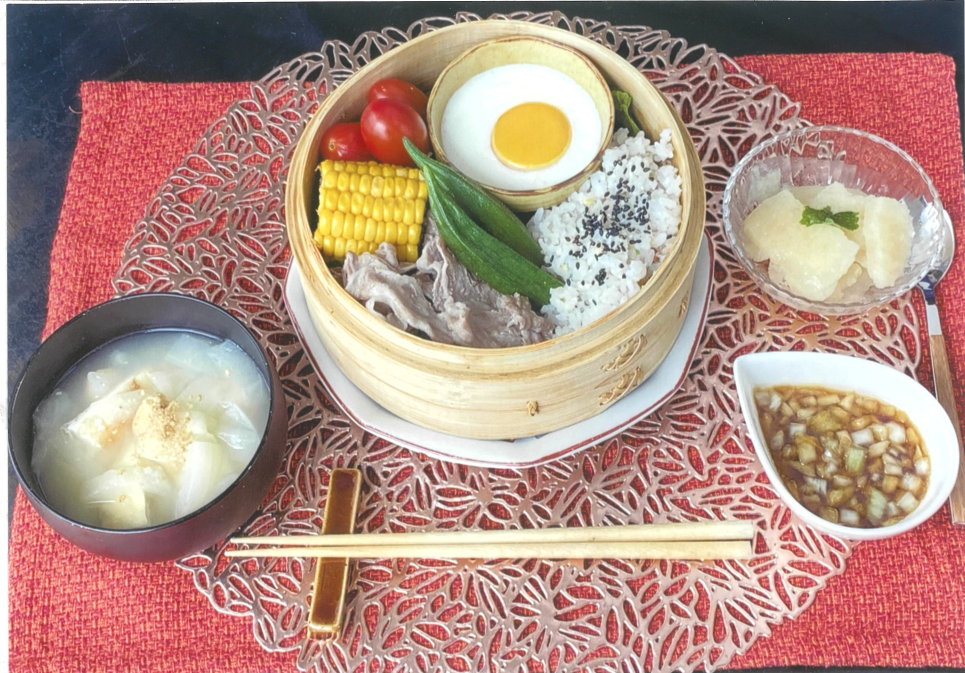
～作ってみよう 朝ごはん～

学 校 名 姫路市立香呂小学校

名 前 貝掛 紗綾

学 年 6 年

写 真



名前を付けてみよう

素材のうまみと栄養 丸ごといただきます！

ワンせいろ朝ごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

せいろ蒸し

- ・豚肉(桃色吐息)100g
- ・卵(夢美人) 1 個
- ・ミニトマト 3個
- ・オクラ 2本
- ・とうもろこし 1/4本
- ・しろ菜 5 枚
- ・ご飯(ヒノヒカリ)150g
- (前日に残った冷やご飯)

網干メロンの味噌汁

- ・網干メロンの皮 1 個分
- ・すりごま適量
- ・油揚げ 1 枚
- ・味噌(佐用もち大豆)大さじ2
- ・水 500cc

網干メロンのシャーベット

- ・皮をむいた網干メロン 1 個
- (種も使う)
- ・レモン汁 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・ミントの葉 1 枚

黒酢玉ねぎドレッシング

- ・玉ねぎ1/2個
- ・米油 大さじ1
- ・黒酢 大さじ1
- ・しょう油 大さじ2
- ・みりん大さじ1
- ・はちみつ大さじ1
- ・塩小さじ1/2

作り方

【せいろ蒸し】

- ・とうもろこしを回しながら表面に切り込みを入れて手で折る。
- ・オクラはヘタとがくを取り、表面を塩でこする。
- ・卵は器に割り入れる。
- ・せいろを水でさっとぬらし、しろ菜を敷く。
- ・その上に材料と冷やご飯を置く。
- ・中火で10分ほど蒸す。
- ・黒酢玉ねぎドレッシングにつけていただく。

【網干メロンの味噌汁】

- ・(前日に行う)網干メロンは半分に切ってスプーンで種を取り、皮とそのまわりの固い部分を厚めにむき、短冊切りにする。
- ・*実と種はシャーベットにする
- ・油あげを短冊切りにする。
- ・せいろの鍋部分に水 500cc・具材を入れる。
- ・せいろをのせて中火にかけ、蒸し終わったら火を止めて味噌を溶き入れる。
- ・器に入れすりゴマをかける。

【網干メロンのシャーベット】

(前日に行う)

- ・実と種、砂糖、レモン汁をミキサーにかけてなめらかにする。
- ・バットにひろげて冷凍庫で固める。

【黒酢玉ねぎドレッシング】

- ・玉ねぎをみじん切りにする。
- ・その他の材料を入れて混ぜる。

工夫したところ(セールスポイント)

- ・せいろにはクッキングシートの代わりにしろ菜を敷き、ゴミを出さないようにしました。
- ・せいろを蒸す水で味噌汁を作りました。だしをとらなくても、上から落ちてくる豚肉や野菜のうまみでおいしく出来ました。
- ・網干メロンの皮の少し硬い部分を味噌汁の実にすることでやわらかくいただけました。
- ・網干メロンは種の部分が甘いので、ミキサーにかけることでおいしいシャーベットになりました。

地産地消に工夫した点

ミニトマト、オクラ、とうもろこし、玉ねぎ、お米は祖父が作ってくれたものを使用しました。

その他の材料も、スーパーや産直所で姫路産か姫路に近い産地のものを選んで購入しました。

調理時間

30 分

感想

- ・姫路の特産物を調べて、スーパーや産直所で探して見つけた時に「あった！」とうれしくなりました。次は姫路の魚介類の特産物についても調べてみたいです。
- ・工夫することで皮や種も丸ごと食べられて、ゴミを減らせる事が分かりました。
- ・どうやって使うのか知らなかったせいろですが、実際に使ってみると具材をのせて蒸すだけで良いので忙しい朝でも簡単に調理できるし、栄養も逃さずとれることが分かりました。他にもせいろを使った料理に挑戦してみたいです。