

(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 谷瀬乃々香

学 年 5 年

写 真



名前を付けてみよう

姫路サマーモーニング

(材 料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。～4人前の分量です～

- | | | |
|-----------------|----------------|--------------|
| ◦お米(きぬむすめ・1.5合) | ◦ベビーリーフ(姫路・少々) | ◦ほんす(姫路・少々) |
| ◦もちむぎ(神崎・少々) | ◦玉ねぎ(淡路・少々) | ◦たいこん(少々) |
| ◦たまご(赤穂・1こ) | ◦オクラ(姫路・4本) | ◦豆腐(神崎・少々) |
| ◦れんこん(姫路・少々) | ◦ケチャップ(少々) | ◦みそ(少々) |
| ◦とろろこし(神崎・少々) | ◦バター(少々) | ◦小玉スイカ(姫路・玉) |
| ◦しらす(姫路・少々) | ◦ミニトマト(姫路・8こ) | ◦サゲー(少々) |
| ◦素干し黒のり(姫路・少々) | ◦しょうり(たつの・少々) | ◦ユズ油(少々) |
| ◦長芋(少々) | ◦ゼラチン(少々) | |
| | ◦ひねどり(信馬・200g) | |

作り方

オムライス風

たまごを流し、ごはんを入れる。
そして、たまごがかたまればひっくりかえす。

オムトロロ

たまごを流し、ごはんを入れる。そして、トロロを流しにみ、ひっくりかえす。

れんこんすすび

れんこんをすりおろし、残りはみじん切にする。入れて、ごはんも入れる。そして、ひっくりかえす。

のりすすび

口味噌のりを熱湯に入れてふやかす。
入れて、ごはんも入れる。そしてひっくりかえす。

しらすすすび

しらすを入れ、ごはんも入れる。しあげにゴマ油を入れる。そしてひっくりかえす。

とうもろこしすすび

生のとうもろこしをかわりまいのこし、ラップにつつまみ、レンジで7分ずつする。スプーンで少量味をとり入れる。そして、ごはんを入れてひっくりかえす。

ひねぼん

両面に塩コショウをすりかき、グリルで10分焼き、小さめに切る。そして、ぼんすたいんおろし、ねぎをくわえる。

わりのおみそしる

おみそしるをイ作り素孔黒のりをくわえる。

スイカサイダー

スイカを切りつつかわりにし、くりぬいたスイカをうかべて、サイダーを入れる。

工夫したところ(セールスポイント)

たこ焼き器を使っておにぎりを作った事で、かんたんにもろくおいしいおにぎりが使えました。時間がない朝に、1口サイズのおにぎりで、たっぷり栄養もとれ、朝から食育が楽しく色どりを気にして作りました。さっぱりとしたひねぼんをイ作り暑い夏ものりこえそうぞうです。また、スイカには、免疫力を高めるビタミンCなどが入っているため、暑さにもまけない体を作ってくれます。しかも、スイカを朝用に食べる事で体内時計をリセットしてくれるそうぞうです。

地産地消に工夫した点

れんこんは姫路のれんこんを使用しました。むくみやすい朝用にれんこんを食べると余分な水分が体外へでて、むくみの解消につながるそうぞうです。また、のりも姫路のものを使用しました。のりにはビタミンだけでなく、タウリンもくまれているそうぞうです。たぐさんの事にこうかあるそうぞうです。しらすも姫路のものをイ作り使いました。しらすには子どもに必要な、タンパク質やカルシウム、マグネシウムも入っていて、けんこうを保つのに役立ちます。

調理時間

40 分

感想

たぐさんの食材に、姫路産のものを使いました。使ったものの多くが成長のために大切な栄養がほうふにふくまれており、朝から元気にすごすことのできるように使う食品をくふうしました。また、夏の旬のスイカやオクラ、トマト、ゴーヤ、しらすを使い、見栄えもいしかったです。この朝ごはんは姉と作りしました。いつも家事をかんはってくれている母へ作りしました。たぐさんの栄養がふくんでいるので、おいしい!元気になるわ!と、元気があうそうぞうこんでくれました。とてもうれしかったので今度は1人で作ってみたいぞうです。