

(小学校高学年部門、中学生・高校生部門)

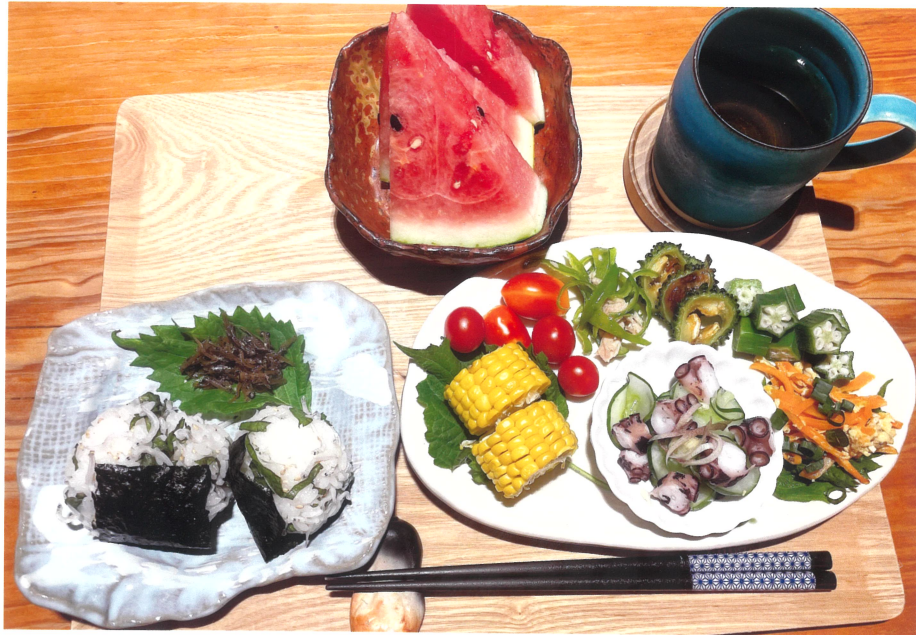
～作ってみよう 朝ごはん～

学 校 名 飾磨小

名 前 安積 澄晴

学 年 5 年

写 真



名前を付けてみよう

姫路の元気 わき でる

good morning!

(材 料) 使った量も分ければ書いてみましょう。

☆青じそ(おにぎり)
☆ご飯(1杯)(姫路産 おいちゃん作)
☆青じそ 4~5枚(姫路産 自宅)
☆ちくめんじゃこ(姫路産 家島) 4つまみ
☆のり(姫路産 家島) ごま少々

☆無限ピーマン
☆ピーマン(姫路産)
☆ツナ1缶
☆ひがなスープのもと少々
☆ゴマ油少々

☆たこ(さつぷりの酢のもの)(姫路産 家島)
☆さつぷり(姫路産 おいちゃん) 1本
☆酒粕少々(姫路産 家島) おしりちみ

☆人参(ししり)
☆人参(姫路産) 1本
☆卵(姫路産 林目町) 1こ(だし)の素少々
☆ネギ(姫路産 おいちゃん) 少々(おしりちみ)
☆ゴーヤ(姫路産 おいちゃん作)

☆オクラ(姫路産)
☆ミニトマト(姫路産)
☆とうもろこし(姫路産)

☆スライス(姫路産) 餅のおしりちみ

☆1/4(姫路産) 家島

作り方 青じそ じゃこおにぎり

- ① 青じそをクルクルし千切りにする
- ② ご飯に青じそちゅんじゃこゴマを混ぜる
- ③ 手に塩をついてぎって卵をよ

★ とうもろこし

- ① とうもろこしの皮をむかずにそのままレンジで加熱
- ② その後皮をむき5.6cmに切る

★ 人参しりし

- ① 人参を千切りにする
- ② ゴマ油でいためだしの素と塩を加える
- ③ ほうとうといれにうにいためる
- ④ 器にもつづけお好みでネギを加える

★ 無限ピーマン

- ① ピーマンの縦を千切り切りに
- ② 器に入れツナ鶏ガラスープの素
- ③ ゴマ油をふりかける
- ④ ゴーヤの天ぷら
- ⑤ 茹かした車輪切りにして易ける

★ オクラ

- ① ふっとうした水に塩を入れオクラを入れ2分

★ タコしりしりの作り方

- ① タコを千切り
- ② オクラをスライスし塩をふり水をひく
- ③ オクラとタコを皿に入れ酢をかける

工夫したところ(セールスポイント)

もつづけや食材の配置を考えました
料理が色とりどりのように緑や赤黄の食材を使い目も楽しめた

姫路産の野菜だけではなく
家島産の海の物も色々入れ
ました。

青じそが家にたくさんあるので
下に置いてきれいいに見える工夫した。
また青じそは殺菌効果もある
ので食中毒予防におススメ

地産地消に工夫した点

ほぼほぼ全部を地産地消
にしました。
近所の畑で作られたものをたくさん
使った。卵は林田産

タコ: ちりめんじゃこ、のは家島
が産地です。タコは下処理からした。
米はばくも手伝っておじいちゃんか
作ってキヌカカリび

調理時間

45分

感想 ぼくは料理ができて切ったりいれたいのがかっこいい
楽しいです。今回は姫路のもので作りたいと思い
家庭菜園、じいちゃんの畑、家島のおじいちゃんおばあちゃん
人からもらったりして材料をそろえた。姫路のもので完成できて
なにと びっくりしました。

