

(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 八木小学校

名 前 角田 悠光

学 年 5 年

写 真



名前を付けてみよう

夏休み



思 ↓ 出

朝ごはん!

(材 料) 使った量も分ければ書いてみましょう。(4人前)

◎豆乳し湯 豆腐◎

- ・豆乳...300mL
- ・水...300mL
- ・白だし...75mL
- ・豆腐...1丁

ぶた肉...200g

◎出し巻たまご◎

- ・たまご...2こ

- ・白だし
- ・水

◎手まりおにぎり◎

- ・米...2合
- ・しそわかめ
- ・ちりめん山しょう
- ・大葉

◎竹輪と人参のきんぴら◎

- ・竹輪...4本
- ・人参...2本
- ・しょう油...

- ・さとう... } 小さい
- ・ごま油...

◎ツナピーマン◎

- ・ピーマン...4つ
- ・ツナ...1缶
- ・ごま油...小さい1

・にんにくすりおろし...小さい1/2

・しろごま...小さい1

・めんつゆ...小さい2

◎トウモロコシ◎

◎オクラ◎

◎カボチャ◎

◎ミニトマト◎

◎ゴールドキウイ◎

作り方

②豆乳湯豆腐②

①豆乳・水・白だしを入れて火をつけろ(中火)。

②ふっくらしたら弱火にして豆腐とふた肉を入れて5分にする。

②ツナピーマン②

①ピーマンをせんざりにする。

②お湯をわかし、①を30秒ゆでる。

③ボウルに調味料を全て入れ、油をきいたツナとピーマンを和える。

②竹車輪と人参のきんぴら②

①竹車輪と人参をせんざりにする。

②フライパンにごま油を入れてあたため、①を入れいためる。

③調味料を全て入れ、30秒ほどいためる。

②トウモロコシ②

①皮をむいて水で洗う。

②ラップにつんでレンジで600Wで3分あたため、ひっくり返してまた3分。

③さめるまでラップにつんでおく。

②出汁巻きたまご②

①たまごを割り入れ、出汁と水を入れ切る。

②油をひいたフライパンに少しずつ巻いていく。

工夫したところ(セールスポイント)

・旅行先で給付けしたはぎ焼きの湯飲みを食器に使用して和食のふいばを出したところ。

・旅行先で食べた朝食の中で特においしかったものを再現したところ。

・地産地消を意識して地元野菜を使用したところ。

・黄色、赤色、緑色、白色など色どりを工夫して見た目が楽しくなるようにつくったところ。
・朝ごはんのバリエーションを高めるために、炭水化物のバランスを意識。

地産地消に工夫した点

・スーパーで女臣路各産や兵庫県産を中心に具材を入れた。

・トマトは自宅で作ったものを使用している。

たまご...かご谷(高砂)

トマト...庭でとれた

ちくわ...にしき女臣路工芸場(女臣路)

しょうゆ...ひがし(たつ)

しょうゆ...ふじ豆腐店(女臣路)

ピーマン・オクラ・カボチャ(女臣路)

調理時間

40

分

感想

初めてつくろ料理もあたけれど火焼きかき揚げや切り方などかき揚げでつくろいのです。

出汁巻きたまごが一番むずかしかったです。特にひっくり返すところがむずかしかったです。

夕食をつくる時には手伝えるようにしたいです。