

(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 姫路市立英賀保小学校 名 前 高橋 里緒

学 年 5 年

写 真



名前を

野菜もりもり萌え断サンドイッチ

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

〈サンドイッチ〉

食パン 10枚切り 2枚
フリルレタス 6枚
にんじん 1/3本
赤玉ねぎ 1/3個
トマト 半分
卵 1個
とりもも肉(カット済) 5個
マヨネーズ パンにぬれる分
塩コショウ 少々

〈かぼちゃのスープ〉

かぼちゃ 130g(皮とわたをとった分)
牛乳 100ml
顆粒コンソメ 小さじ 1/4
無塩バター 2g
塩コショウ 少々

〈その他〉

ヨーグルト、フルーツ

作り方 〈サンドイッチ〉 - ボウルに卵を割り、塩コショウとマヨネーズを入れて混ぜておく - とり肉に塩コショウをふり、しっかり焼く - にんじんをスライサーでせん切りする 塩をふって10分くらいおいてしぼる - 赤玉ねぎもスライサーでうす切りする - レタスをあらって水けをとっておく - トマトは5-10mmくらいに切る - 食パンにマヨネーズをぬって パン→レタス→トマト→赤玉ねぎ→にんじん→とり肉→卵焼き→パンの順に重ねて、ラップでつつむ 少し冷蔵庫で冷やしてから切る 〈かぼちゃスープ〉 - 耐熱ボウルに入れてラップをし、500Wで4分くらい加熱する - スプーンやマッシャーでつぶす - 少しずつ牛乳を入れて、ペースト状にして、また牛乳をたしていく - コンソメを加えて600Wで1分間加熱する - 無塩バターと塩コショウを入れる	工夫したところ（セールスポイント） - 朝から、たくさん野菜が取れるように工夫しました。 - 切ったときの断面を想像して、色がきれいに見えるように順番を考えました。 - トマトを切るのと、最後にパンを切るこの2回しか包丁を使っていないのがポイントです。 - 玉レタスでは硬くてかさねにくいので、フリルレタスを使いました。 - かぼちゃのスープもレンジで簡単に作れたので、洗い物も少なくできました。（とりにくを焼いている間にレンジにかけたり、時短にも気をつけました） 地産地消に工夫した点 おばあちゃんが作ってくれた野菜や私が家のプランターで育てているレタスを使用しました。 特にトマトは、真っ赤で甘くておいしいです！！ スーパーで見つけた地場の野菜を使うようにしました。 調理時間 30 分
感想 お母さんのお手伝いよくします。手順は計画通りバッチリでした。サンドイッチを切る瞬間のドキドキとワクワクが楽しかったです。断面がとてもきれいで幸せな気分になりました。簡単なお店みたいになりました。 かぼちゃスープもレンジだけでできるので、とっても簡単でした。 洗い物が少なくなるようにや、包丁を使う回数を少なくできるように考えました。でも、スライサーで自分の手を切ってしまいそうで少しこわかったです。	