

(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 姫路市立灘中学校

名 前 大富 琉生

学 年 中学 3 年

写 真



名前を付けてみよう

食欲そそる健康彩り朝ごはん

(材 料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

鮭50g 卵1個 トマト10g とうもろこし50g 納豆20g 1/2枚 油塩 しょうゆ
 トマトとバジルのチズ焼き 冷奴 おにぎり
 トマト20g バジルの葉4枚(自家製) 豆腐40g ねぎ適量 0.1/8枚 塩少々
 チズ1枚 コソメ小さじ2 プラパーパツ かつおだし1/2杯(おゆ小じ) 梅干 2個
 かぼちゃのツタツタ 豆腐とわかめのみそ汁
 かぼちゃ40g ツタ35g 豆腐40g わかめ5g 油あげ1/2枚
 ミネズ 大じ1 塩こしょう少々 玉ねぎ20g だし汁30cc みそ大じ1
 白ゴマ適量

作り方

下準備

- ① 鮭に塩を適量ふる
 - ② 卵をゆでて食べやすく切る
 - ③ とうもろこしをゆでて食べやすく切る
 - ④ リースを食べやすい大きさに切る
 - ⑤ バジルを5-6枚水耕栽培したものから収穫する
 - ⑥ レンジを2mmぐらいの厚さに素揚げする
- 〈梅おにぎり〉
・梅の種を除去し、のりを4方向から巻く×2
・ご飯に塩をふる
- 〈魚の塩焼き〉
①の魚を両面焼く
- 〈豆腐とわかめのみそ汁〉
・わかめを薄切にする 豆腐を4の目に切る
・油あげを短冊切にする だし汁、みそを加えて調味する
- 〈自家製バジルを添えた梅のツナサンド〉
・梅を食べやすい大きさに切る
・電子レンジ(約3分(600W))あたためやわらかくする
・塩こうじをしてやわらかくなった梅を小さくきずく
・ツナをゆでてマネズミで食べる
- 〈トマトとバジルのチーズ焼き〉
・トマトを薄切にする
・バジルの葉をちぎってトマトの上に乗せる
・チーズをたっぷりのせる
- ・コンマ・チカパルパを適量かけオリーブオイルで2-3分焼く
- 〈冷奴〉
豆腐にねぎ、かおろしをせしゆかけをかける

工夫したところ(セールスポイント)

赤黄緑の野菜を使い彩りを意識しました。
レンジを素揚げにし、食べやすくおつまみ風にしました。
おにぎりを丸くし、4方向からのりを巻いて見映えを良くしました。
忙しい朝でも少量をたくさん食べられるようにしました。
ワンプレートで食べやすく配置を考えました。
みそや納豆も発酵食品で塩分をとることができて暑さ予防にもなます。
みそは無添加のものを使用しました。

地産地消に工夫した点

自家製バジルは3月かけて水耕栽培で育て待ちに待った収穫でした。
リース・トマトのりは兵庫県産で
その中でものりは地元の家島産のものを
使いました。

調理時間

30

分

感想

思っていたより簡単に早く作ることができたので良かったです。
自分で栽培したバジルは格別においしかったです。
また作る機会があればまた違う料理作りにも挑戦してみたいです。