

(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 豊富小中学校

名 前 上田沙恵

学 年 9 年



名前を付けてみよう
～朝ご飯でインナーケア～

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

○鯖ときゅうりの崩し豆腐

- ・塩鯖：半身の2/1
- ・きゅう：2/1本
- ・豆腐：1丁
- ・納豆：1パック
- ☆鰹節：適量
- ☆白だし：小さじ2/1
- ☆麵つゆ：少々
- ☆ごま油：適量(お好みで)

○ゴーヤとトマトの甘酢和え

- ・ゴーヤ：1/2本
- ・トマト：ミニトマト6個
- ☆丸大豆醤油：小さじ1/2
- ☆白ごま：適量(お好みで)
- ☆米酢：大さじ2
- ☆オリーブオイル：適量(お好みで)

○とろろ昆布と梅干し巻き

- ・ご飯：茶碗2杯程度
- ・海苔：3枚
- ・無添加とろろ昆布：適量
- ・白梅干し：適量

○かぼちゃの豆乳味噌汁

- ・かぼちゃ：1/4個
- ・無添加鰹と昆布といりこだし：適量
- ・無添加味噌：適量
- ・無調整豆乳：だし汁と同量

○付け合わせ

- ・オクラ
- ・レタス
- ・から炒り豆、無塩ナッツ
- ・いちじく
- ・ぶどう

作り方

○鯉ときゅうりの崩し豆腐

- ・塩鯖を焼く。きゅうりはスライスして塩揉み

して水分を切っておく。

- ・ボウルで☆調味料を混ぜて、納豆、ほぐした塩鯖、きゅうりを入れて和える。さらに大きめに割った豆腐を加えて軽く混ぜて完成。

○ゴーヤとトマトの甘酢和え

- ・ゴーヤを縦半分に切りワタを出して薄くスライス。塩揉みして5分放置後、水に浸けて塩抜きしザルにあけて水分を切る。

- ・トマトは一口大に切っておく。ボウルで☆調味料を混ぜ合わせてゴーヤ、トマトと和えて、完成。

○とろろ昆布と梅干し巻き

- ・板海苔にご飯を広げて手前にとろろ昆布と漬した梅干しを一直線に置き、巻いて完成。

○かぼちゃの豆乳味噌汁

- ・だし汁を作る。かぼちゃを一口大に切ってレンジで柔らかくなるまで蒸す。

- ・だし汁にかぼちゃを入れてかぼちゃがだし汁を含んで少しほろっと崩れやすくなるくらい熱を通す。豆乳を加えて沸騰手前まで温めて味噌を溶き入れる。器によそって、すりごまをたっぷり添えて完成。

工夫したところ（セールスポイント）

- ・鯖は血液循環を良くし、老廃物を流してくれます。納豆は代謝UP。ビタミンB群が成長ホルモンに働きかけることで肌の修復力が高まります。

- ・トマトのリコピンは強い抗酸化作用があり、紫外線によりメラニンの生成を抑制してくれます。ゴーヤはビタミンCが豊富で抗酸化作用。免疫の向上、コラーゲンの育成を助けてくれます。

- ・かぼちゃは抗酸化ビタミンであるビタミンA・C

- ・Eの3つすべてが豊富に含まれ、豆乳はホルモンバランスを整えてくれます。

- ・季節のフルーツは、栄養はもちろん、心を豊かにしてくれます。美肌効果だけではなく栄養バランスも考えながらメニューを組みました。

地産地消に工夫した点

- ・いつも畑で育てたお野菜をくださるご近所さんから頂いた、きゅうり、ゴーヤ、オクラ、ぶどう
- ・トマトといちじくは、我が家の庭で採れたもの。
- ・米は、祖母のところからもらう加西のお米。
- ・今回は特段工夫はありませんが、いつも地産のものを選ぶように心がけています。

調理時間

30分

感想

私は肌が弱く、添加物や花粉や紫外線など身体の内側、外側両方から反応して肌が荒れやすいので毎日の食材や口にするものに気を遣っています。特にニキビができるのがすごく嫌なので美肌を目指してメニューを考えてみました。ですが、特別なものではなく、夏休みによく自分で作って食べたお気に入りの崩し豆腐、家にある夏野菜のマリネ、部活のお弁当によく入れてもらった私の好きな、とろろ昆布と梅干しの海苔巻き。

毎朝食べているパワー源のナッツとから炒り豆も加えて、朝にパパッとできる簡単メニューです。朝から自分の美肌と健康のために栄養を取り入れたと思ったら、元気に一日過ごせそう♪