

(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 網干中学校

名 前 名田 心南

学 年 2 年

写 真



名前を付けてみよう

15品目! 量は無理でも、旬彩定食

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

地元の米(キヌヒカリ) 180g

宅津産の昆布 適量

くぎ煮 適量

シーチキンマヨネーズ 適量

海苔 大判1枚

レタス 少々

祖父の畑でとれた
オクラ 20g
トマト 40g
かぼちゃ 60g

ばくだん
おにぎり

緑黄色
サラダ

豆腐

半丁

しめじ 適量

わかめ 適量

祖父の畑でとれた上玉 30g

兵庫県三日月町産みそ 適量

鮭 一切 おかす

祖父の畑でとれた網1×ロシ

→1個

ヨーグルト 適量

具だくさん
味噌汁

×ロシ
ヨーグルト

1群... x3

2群... x5

3群... x4

4群... x3

5群... x1

6群... x1

作り方

おにぎり → シーチキンの水煮をマヨネーズとあわせ、水分が飛ぶまでフライパンでいためる。

昆布、くず煮と3種の具を入れて米でつつみ、大判海苔でまく。

サラダ → かぼちゃはだししょうゆで煮る。オクラは少量の塩を入れてサッとゆで、小口切り。

レタス、トマトを一口大に切ってもりつける。

味噌汁 → かっお等でだしをとった汁に、豆腐、しめじ、トマト、わかめを入れて煮込み、火が通ったら三日月町産味噌を入れできあがり。

鮭 → フライパンで焼く。

デザート → 網干メロンの皮をむき、一口大に切って市販のヨーグルトとあわせる。



工夫したところ(セールスポイント)

- 旬の野菜かつ、採れたても食す(畑から直食卓へ)トマトやオクラは、色とりも良く、煮てもサラダでも食べられる。
- 栄養バランスが偏らないよう、野菜、魚、豆腐、みそ、フルーツ、ヨーグルト、炭水化物等、一度に摂取できるように工夫した。
- 見た目にも気をつけ、なるべく見た目の良くなる盛り方をした。

地産地消に工夫した点

祖父の畑でとれたメロンやオクラ、トマトなどを積極的に使用した。

畑でとれたもの以外も、できるだけ兵庫県産や国産の食材を選んで使用した。

←(祖父の畑)→



調理時間

30 分

感想

朝月はとにかく時間がありません。ですがその中でも栄養はたくさんとって一日を乗り切りたい。だから我が家では、量は少量でも種類は多くして、かつ祖父の畑で採れた旬の野菜を多く使うよう心がけています。畑に行けば作物がどのように実っているのかや、たくましが解り、食材への感謝もひとしおです。