

(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 広 嶺 中 学 校

名 前 井上穂乃花

学 年 1 年

写 真



名前を付けてみよう

エコ調理で暑い夏を乗り切ろう!!

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

〈ネバネバ丼〉 〈もずく酢〉 〈冷やし汁〉 〈デザート〉

・大葉
・山芋
・モロヘイヤ
・納豆
・オクラ
・卵
・もみり
・めんつゆ
・トマト

・もずく
・きゅうり
・トマト
・酢
・砂糖
・しょうゆ

・さば缶
・豆腐
・きゅうり
・みょうか
・黒ゴマ
・みそ
・氷水

・ヨーグルト
・ブラックベリー
・バシルの葉
・バナナ

作り方

〈ネバネバ丼〉

1. ご飯を炊く
2. オクラ、モロヘイヤをレンジで加熱する。
3. 卵に水を少し加え、600wで40秒ほどレンジで加熱する。
4. 里芋菜を全てカットしごはんの上に材料を盛りつける。
5. めんつゆをかける。

〈もずく酢〉

1. トマト、きゅうりをカットし三杯酢を作り、もずくとあわせる。

〈冷やし汁〉

1. さば缶、豆腐(手でちぎる)、きゅうり、みょうが、みそ、水、黒ゴマをあわせる。

〈デザート〉

1. ヨーグルトにブラックベリー、バジルの葉をトッピングする。バナナをそえる。

工夫したところ(セールスポイント)

- ・暑いので全く火を使っていない。(エコ料理)
- ・簡単・時短メニューでパパッと作れる。
- ・丼ぶりと冷やし汁で暑い夏でもさっと食べれる。

地産地消に工夫した点

里芋菜はほほおばあちゃん、ひいおばあちゃんの家で収穫しました。(山芋以外)
大葉、おくら、モロヘイヤ、きゅうり、みょうが、トマト、バジルの葉、ブラックベリー

調理時間

20 分

感想

暑いのでとにかく火の使わない料理を考えた。
どの料理もあっさりしていて食べやすかった。
特に冷やし汁は食べやすく、食が進んだ。