

(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 姫路市立香寺中学校

名 前 河野 蒼汰

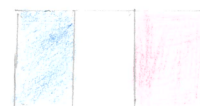
学 年 1 年

写 真



名前を付けてみよう

食べて金メダル! 健康朝ご飯



(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

|                                        |                                            |                                        |                                                                 |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| れんこんの<br>タルティーヌ                        | ケーキ・サレ風蒸しパン                                | 人参のラペ                                  | カップ・印刷個<br>オムレツ・ウインナー<br>マヨネーズ                                  |
| ・れんこん<br>・にんじん<br>・塩<br>・こしょう<br>・バゲット | ・小麦粉50g<br>・ベーキング<br>パウダー<br>・ベーコン<br>・オクラ | ・人参<br>・酒作<br>・ハチミツ<br>・牛乳50cc<br>・オクラ | ・バジル<br>・トマト<br>・酒作<br>・オリーブ油<br>・ギリシャ<br>ヨーグルト<br>・バナナ<br>・ベリー |
|                                        |                                            |                                        | ・ヨーグルト<br>・バナナ<br>・ベリー<br>・牛乳<br>・オエイ<br>・スマージー<br>・バナナ         |

## 作り方・タルティーヌ・

- ① れんこん5mmほどで半輪切り。
- ② 人参は半月切り。
- ③ 豚はら肉を3cmに切る。
- ④ 豚はら肉をいためたら野菜を入れこしうと塩で味付けをする。
- ⑤ バゲットにマヨネーズをぬる
- ⑥ バゲットにソーとチーズをのせてトースターで焼く

## ケーキ・サレ風蒸しパン・

- ① 野菜はサイコロ状に切り、レンジでチン。
- ② ①すべてをよく混ぜる。
- ③ シリコンカップに①、②を入れ、600Wで2分チン。

## 人参ラペ・

- ① 人参は千切り、チーズはサイコロ状に切る。
- ② 調ロ米米と和える

## ・カップオムレツ・

- ① 卵とマヨネーズをまぜツインナーを切ってカップに入れる
- ② 600Wで一分半チンする

## ・トマトバジル・

- ① トマトとバジルをちぎってボウルで和える

## ・ギリシャヨーグルト・

- ① 前日にザルにキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを水切りしておく。

## ・グリーンスムージー・

- ① すべてミキサーにかける

## 工夫したところ(セールスポイント)

色採りを考えて野菜を盛り付けた。

現在オリンピックがフランスのパリで行われているので朝ごはんを調べて自分でも作れそうな料理にした。

水切りヨーグルトから出たホエイは栄養価が高いのでスムージーに使用した。

朝からすぐに調理できるように、材料はある程度切っておいた。

## 地産地消に工夫した点

姫路各と言えはれんこんなのでれんこんを使用した

れんこん以外の野菜はすべて祖母の家で栽培された野菜を使用した。バジルは自分が種から育てた物を使用した。夏野菜をふんだんに使って栄養がたくさん採れるように考えた。

## 調理時間

30分

## 感想

朝ごはんは目玉焼きくらいの簡単な朝ごはんしか作ることがなくて作れるか不安だったけれど、作ってみると意外と上手く作れて楽しんで作ることができました。家族にもふるまいましたが、とても好評でした。外国の料理にも挑戦してみたいなと思いました。