

(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 城乾中学校

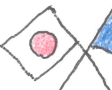
名 前 春名 恒大

学 年 3 年

写 真



名前を付けてみよう

  日仏友好  オリンピック朝ごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

☐ 玄米ごはん

・玄米

☐ オクラ納豆

・納豆パック

・オクラ

☐ なすびのみそ汁

・なすび
・玉ねぎ

・わかめ

・ねぎ

・だし昆布

・いりこ粉

・みそ

☐ 小アジのエスカベージュ

・小アジ1尾

・塩、しょう

・片栗粉

・油

・玉ねぎ

・赤いパプリカ

・ピーマン

・酢、さけ

・塩、しょう、油

☐ マセドアンサラダ

・じゃがいも

・赤いパプリカ

・黄いパプリカ

・きゅうり

・ドレッシング

・マヨネーズ

・ヨーグルト

・塩

作り方

🇯🇵 なすびのみそ汁

- ① 昆布2"だしをとる。
- ② なすび、玉ねぎ、ねぎを切る。
- ③ ①になすび、玉ねぎを入れる。
- ④ いりこの粉を入れ、みそを入れる。
- ⑤ ねぎ、わかめを入れる。

🇯🇵 オクラ納豆

納豆、オクラとタレを混ぜる。

🇫🇷 小アジのエスカバージュ

- ① 小アジ=塩ニしょうをし、「エスカバージュ」フランス語で「油で揚げながら酢につける」という意味。
片栗粉をまぶして揚げる。
- ② スライスした野菜に調味料を入れ①にかけ、一晩おく。

🇫🇷 マセドアンサラダ

- ① 野菜はさいの目切りにする。
フランス語で「さいの目切り」という意味。
- ② ジャガイモはレンジで加熱する。
- ③ ②がさめたら①とドレッシングをあえる。

工夫したところ(セールスポイント)

- ★ パリオリンピックが開催されるので和食とフランス料理を組み合わせ、主食、主菜、副菜にし、栄養バランスも考えた。
- ★ 五輪マークになるように器の色を考えた。
- ★ ココナとレンジ両方使って調理し、時短にした。
- ★ カルシウムが取れるように①いりこはミルミキサーで滑ごとし、②エスカバージュには丸ごとい食べられる小アジを使った。
- ③ ドレッシングにヨーグルトを入れた。

地産地消に工夫した点

おしおい

- ・玄米 → おじいちゃんが作ってくれた。
- ・オクラ、きゅうり、なすび、ねぎ、玉ねぎ、じゃがいも → おばあちゃんが作ってくれた。
- ・小アジ → 坊勢産
- ・わかめ → 淡路産

調理時間

20 分

感想

和食とフランス料理で、スポーツ選手も喜んで食べてくれそうな朝ごはんができました。五輪の色で見た目がきれい、食べてもすごくおいしかったです。僕は、その日の部活がいつもより調子がいいように感じて、朝ごはんをバランスよく食べることの大切さがよくわかりました。これからは早起きをして、しっかり朝ごはんを食べようと思いました。