

(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 姫路市立広瀬中学校

名 前 梅原 悠宇瑛

学 年 3 年

写 真



名前を付けてみよう

野菜たっぷり

THE 和食 朝ごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。(4人分)

<梅しそご飯>

- ・梅干し…2個
- ・しそ…適量
- ・米…1.5合
- ・ごま…適量

<ささげのごま和え>

- ・ささげ…100g
- ・白すりごま…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2

<夏野菜の揚げだんご>

- ・なす…2個
- ・パプリカ…2個
- ・万願寺唐辛子…3本
- ・めんつゆ…50mL
- ・水…100mL
- ・油…適量

<ねぎ入りお汁巻き卵>

- ・卵…2個
- ・お汁…大さじ2
- ・しょうゆ…少々
- ・ねぎ…適量

<岩魚の塩焼き>

- ・岩魚…4匹
- ・塩…適量

<トマトバジルサラダ>

- ・トマト…2個
- ・バジル…適量
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・黒ゴショウ…適量
- ・レモン汁…小さじ1
- ・すりおろしにんにく…小さじ1

<豆腐とわかめのみそ汁>

- ・豆腐…1パック
- ・わかめ…適量
- ・みそ…適量
- ・昆布…適量
- ・かつお節…15g
- ・水…1000mL

作り方

<梅しそご飯>

1. 米を炊き、刻んだしそと種をぬいた梅干しを混ぜて茶碗につぎ、ごまをかける。

<ささげのごま和え>

1. 湯をわかし、ささげを入れて1分半ほどゆでる。
2. 白すりごま、しょうゆ、砂糖をよく混ぜる。
3. 2にゆでたささげを入れ、和える。

<夏野菜の揚げびたし>

1. ナス、パプリカ、万願寺唐辛子を好きな大きさに切り、油で揚げます。
2. 1の油をとり、めんつゆと水を混ぜたものにひたす。

<ねぎ入り出汁巻き卵>

1. ボウルに卵、ねぎ、出汁、しょうゆを入れ、よく混ぜる。
2. フライパンに油をうすくひき、しっかり温めてから1を入れて巻いていく。

<岩魚の塩焼き>

1. 岩魚をバットに出し、塩をふる。
2. グリルにアルミホイルをひいて岩魚をのせて焼く。

<トマトバジルサラダ>

1. トマトのヘタをとり、10サイズに切る。
2. バジルの葉をちぎり、茎は取り除く。
3. ボウルにオリーブオイル、塩、黒ゴショウ、レモン汁、すりおろしんにくを入れて混ぜ、トマトとバジルと和える。

<豆腐とわかめのみそ汁>

1. 水に昆布を30分ほどつけ、弱火で加熱し、かつお節をお茶パックに入れてお湯に入れ、出汁をとる。
2. 豆腐を切ってお湯に入れ、沸とうするかしないくらいで火を止め、好みの量のみそをこして加える。
3. わかめを入れる。

工夫したところ(セールスポイント)

- ・岩魚を釣ってすぐ内臓を取り除き、前日のうちに臭味をとるために下処理をしたこと。
- ・前日のうちに野菜をゆでたり揚げたりしたこと。
- ・前もって出汁をとっていたこと。
- ・生魚を触る前に他の野菜を全て調理してしまい、食中毒を防止したこと。
- ・彩どりに気をつけたこと。
- ・五大栄養素を全て取り入れたこと。
- ・野菜をふんだんに使ったこと。

地産地消に工夫した点

- ・岩魚(新温泉町で父が釣ってきた)
- ・米(たつのに住む祖父が栽培)
- ・バジル(母が栽培)
- ・万願寺唐辛子(通所の人が育てたものをもらった)
- ・ナス(姫路産)
- ・トマト(姫路産)
- ・卵(赤穂産)
- ・パプリカ(兵庫県産)
- ・ささげ(兵庫県産)



調理時間

30

分

感想

動きが遅くて手際が悪かったので、事前の下処理が良かったらものすごく時間がかかっていたと思うのでもう少し後先考えて調理しようと思いました。