

(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 白鷺小中学校

名 前 日下 優

学 年 9 年

写 真



名前を付けてみよう

栄養満天井

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

雑穀米 1杯分

しらす 100g

めかふ 35g

おくら 3本

しろ 2枚

韓国のり 適量

うめぼし 1コ

ミニトマト 3コ

にんじん 中1/3

ツナ缶 1/2缶

卵 3コ

ねぎ 適量

なめこ 1袋

豆腐 1/4丁

味噌 適量

キウイ 1コ

ヨーグルト 75g

作り方

。だし汁に豆腐・なめこ・わかめを入れて沸騰したら、みそを溶き入れて完成。ねぎをちらす。

。にんじんをスライサーで線切りにして軽く水気を絞ったらツナを入れて、ドレッシングを混ぜて完成。

。卵を溶いて、ねぎとだししょうゆを入れてだし巻き玉子を作る。

。ミニトマトを半分に切り、オリーブオイルとハーブソルトをかける。

。オクラを刻み、だししょうゆをかけてレンジにかける。雑穀米にそれぞれの具材をのせて完成。

。ヨーグルトに刻んだオウイをのせて完成。

工夫したところ(セールスポイント)

だし巻き玉子とみそ汁以外は火を使わず、夏でも作りやすいようにした。

地産地消に工夫した点

しそ、おくら、ミニトマト
にんじん、卵、豆腐
ねぎ

調理時間

30 分

感想

どんぶりの上の具材が塩気があったので何もかけなくてもおいしく頂きました。

兵庫県産の有機野菜や減農薬野菜にこだわりました。