

(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 姫路市立別所小学校

名 前 番場 夕侑

学 年 5 年

写 真



名前を付けてみよう

ヘルシーだからいっぱい食べても
良いよね♡ せいろで朝ごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

＜ごはん＞お米

- ・ちりめん・のり2枚
- ・干しえび・ごま
- ・食べる小魚・塩
- ・あかめ(海でとった)

＜夏野菜みそ汁＞

- ・つるよらさき(外文)
- ・なすび 1/2本
- ・にんじん 1本
- ・あけ 1枚
- ・ちくち 1本
- ・れんこん 1本
- ・だし 1袋
- ・かぼち 1/4個
- ・玉ねぎ 1/2個

＜とうふ＞

- ・かつおだし(食卓で飲んだ物)
- ・ほうろつサイミン

＜たまご＞

- ・たまご 2枚
- ・白だし 1/2

＜野菜の肉まき＞

- ・おくら 5本(火の通った)
- ・なすび 1/2本
- ・かぼち 1/4本(食卓で飲んだ物)
- ・れんこん 1/2本
- ・月夜肉 5枚

＜そえ野菜＞

- ・きゅうり 1枚
- ・えだまめ(火の通った)

＜ヨーグルト＞

- ・牛乳 500ml
- ・ヨーグルト
- ・きな粉(食卓で飲んだ物)
- ・いちじく(近所のおばあちゃんにもらったもの)
- ・オリゴ糖



食卓で飲んだ物

えだまめゆづり

ピーマン
の汁





作り方

〈ふりかけ〉ごまと塩以外の具材をミキサーに
かける。ごまを入れて塩で味を調整する。

〈夏野菜のみそ汁〉具材を切る。おゆを沸かし
油あげ、ちくわ、ぶらさき、にんじん、かぼち、なす
ほんだしを入れて野菜がやらかくなるまで
火にかける。みそで味を付ける。

〈肉まき〉にくをみろげて、やさしくまく。
せいろで蒸す。

〈たまご〉ベーコンを下にひいて、たまごを巻く。
白だしを入れて、せいろで蒸す。

〈え野菜〉キャベツをせいろに入れてめ
ろけて蒸す。

〈いろいろきのこヒューマンのチーズ蒸し〉ペ
ーパーにえりんぎ、めじ、えのき、ヒュー
マンを入れてチーズをのせる。ブラックペッ
パーで味をつけて蒸す。

〈とうふ〉えにかおぶしをふって、しょうゆで味
をつける。

〈ヨーグルト〉前日にカスピ海ヨーグルトと牛乳を
混ぜて常温で発酵させ、お夜に冷蔵庫で
冷やしておく。ヨーグルトを入れて、キリン
豆乳を加えて混ぜる。オリゴ糖をかける。

工夫したところ(セールスポイント)

- ・栄養のバランスを考えて作った。
- ・おしるはなにが入っているかを見えるよ
うにもりつけた。
- ・ふりかけも手作りした。
- ・色とり良しに作った。
- ・はし入れも折り紙で作ったよ。

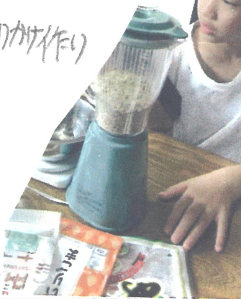
肉まき中



女お作り



ふりかけ作り



地産地消に工夫した点

- ・いちじくは近所のおばちゃんからくれたよ。
- ・ヒューマン、えんどう、めつるぶらさき、なす、びく
ら、かぼち、は、火田で収穫したよ。
- ・ねんこんは、女屋敷の物。
- ・食のイベントに参加し、かつおぶしとまな
ことちくわを自分で作った。
- ・お米は、ひまじいちゃんのお友達が作っ
てくれた物。

調理時間

45分

感想

いつも水やりをしている野菜がとってもおいしくてうれしかった。
・せいろに蒸かしたら、色とりきれいで、おもしろいに見えたけど、蒸
かしたら色も黒くなっちゃって、あんまりなかった。
・色んなごはんを作れるようになった。

きなこ作り

