

(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 香呂小学校

名 前 谷瀬 乃々香

学 年 6 年

写 真



名前を付けてみよう

今日も笑顔でスタート!!

～おなかもちも満たす朝の栄養プレート～

(材 料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

～お米サンド～

- お米 (きぬむすめ・1合)
- もちむぎ (福崎・ツタ)
- しらす (姫路・大さじ2)
- 素千し黒のり (姫路・大さじ1)
- たまご (市川・1個)
- チーズ (大さじ2)
- しょうゆ (たつの・ツタ)
- 青のり (少々) ◦ だししょうゆ (ツタ)

～ひねぽん～

- ひねどり (兵庫・150g)
- だいこん (姫路・ツタ)
- ぽんず (たつの・ツタ)
- きさみねぎ (兵庫・ツタ)

～素千し黒のりの
お吸い物～

- 素千し黒のり (姫路・大さじ2)
- とうふ (市川・100g)
- だし汁

～すいかジュース～

- 小玉 すいか (神河・1つ)

～野菜サラダ～

- トマト (姫路・2個)
- むらさき玉ねぎ (姫路・適量)
- ブロッコリーの新芽 (自家製・適量)
- フユアリーフ (かさい・適量)

～切りつけるたけ!!

～酢れんこん～

- 酢 (ツタ)
- れんこん (姫路・ツタ)
- 砂糖 (等)

作り方

～お米サンド～

- ① お米にチーズとしょうゆと青のりを入れて混ぜる
- ② 素干し黒のりをだししょうゆで味付けをする
- ③ 目玉焼きを作る
- ④ ホットサンドメーカーに
お米 → しらす → お米 →
黒のり → 目玉焼き → お米
の順で入れ、焼目がつくまで焼く

～ひねほん～

- ① ひねどりに塩こしょうをふる
- ② こんがり10分焼く
- ③ うすくスライス
- ④ ほんずとたいこんおろしで味付け

～素干し黒のりのお吸い物～

- ① おだしにしょうゆを入れる
- ② とうふを入れにる
- ③ 素干し黒のりを入れる

～酢れんこん～

- ① れんこんをさっとゆでる
- ② 甘酢につける

～すいかジュース～

- ① すいかを切りぬく
- ② たねをとる
- ③ ミキサーにかける

工夫したところ(セールスポイント)

時間ない朝でも、早く、栄養がとれる朝食にするために、ホットサンドメーカーを利用して、お米サンドを作りました。旬のスイカやしらすを使って、季節を感じられる朝食にしました。毎日食べてもあきない、ほんずとだいにんで口未づけしたすっきりした味ゆいのひねほんをそえた、夏らしい朝ごはんです。

地産地消に工夫した点

姫路の特産品のしらすやれんこんのりを使ったり、家で育てていたブロッコリーの新芽を使用しました。地域のスーパーで食品を買ったため、姫路産のものをたくさん使い、スタミナ満天の朝になりました。

調理時間

約 35

分

感想

地域のスーパーで、姫路の特産品のしらすやのり、旬のスイカなどを利用して朝ごはんを作りました。野菜で栄養バランスをとのえたり、彩りを意識しました。お米サンドはホットサンドメーカーに具材を入れて焼くだけなので1人でも簡単に作ることができました。

この朝ごはんを食べると1日、元気にすごせたと感じたので、改めて朝ごはんの大切さを感じられました。栄養に気を使って作るとはむずかしかったけど、自分の体を大切にすっきりかたと思うので続けたいです。自分で朝ごはんを作ること、地産地消の大切さを感じられました。