

(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 中寺小学校

名 前 大島 悠真

学 年 6 年

写 真



名前を付けてみよう

おはあさんといっしょに

朝ごはん

「ま ご わ や さ し い よ」
 ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓
 ま ゴ わ や さ し い よ
 め ま め め め め め め

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

ぎょうざピザ
 ニンニク 2こ
 ピーマン 1こ
 ナス 1本
 ベーコン
 ケチャ
 ピザ用チーズ
 しらす
 かんたん
 しょう油
 ごま油

もち麦入り
 サラダドレッシング
 ちりめん
 しめじ
 えのき
 もち麦
 オクラ
 しょう油
 とりがらスープの素

パツパツ
 ミニトマト
 ひんがし
 生パプリカ
 牛乳
 オリーブオイル
 塩 こしょう

カラフル
 サラダ
 枝豆
 大豆
 ひんがし
 かにカマ
 ひんがし
 ドレッシング

きゅうりボート
 きゅうり
 ツナ
 マヨネーズ
 カレー粉
 ひんがし
 塩 こしょう

火きき鳥がめ
 たまご
 大島
 やまのり
 マヨネーズ
 しょう油

ふりやうヨーグルト
 ヨーグルト
 ヒョーネ

作り方

ぎょうざの皮

① 野菜を切る。れんこんは細かくに
なすは水にさらす

② マヨネーズとしょうがを混ぜる

③ ぎょうざの皮に具材をのせる

④ フライパンにオーブンシートを敷き中火でふたをしめて火を弱く

もち麦入りサムゲタン風スープ

① 肉の表面をフライパンで火を弱く

② 野菜の下ごしらえをする。もち麦は水にひたす

③ もち麦ときのこをいれて、火を弱く肉と合える

④ もち麦がやわらかくなったら、鳥がらスープで
コトコト煮つけしオクラをいれてと煮えたら
バジルを添えるマッシュポテト

① ジャガイモの皮をむき、ゆでてつぶす。

② 生バジルをみじん切りにする

③ つぶしたジャガイモ、バジル、牛乳
オリーブオイルを加え塩こしょうで調味する

きゅうりポト

① きゅうりを板ずりする

② たてに切り、たぬをスプーンでとる

③ ツナにマヨネーズ、カレー粉であん、塩こしょうで
調味する

④ きゅうりに③をのせ、ハセをのせる

カラフルサラダ

① 枝豆は、塩でもみ、ゆで、ざくざく出す

② ひじきを水でゆで、ゆでる

③ とうもろこしはゆでて、米粒をはらばらにする

④ カニカマを切る

⑤ 全てをあえてドレッシングをかける

ヨーグルト

① 3ごぼうの皮をむく

② ヨーグルトを皿にいれ、ごぼうももりつける

工夫したところ(セールスポイント)

・「まご」やさしいよ」の食材をすべて使用した

・家の庭で作った野菜や地元の食材をたくさん使った

・いろいろな味のピザを食べたため、
のて、車まで数枚食べてみる

ぎょうざの皮を使った。

地産地消に工夫した点

家の庭で育てたもの

・ミニトマト

・ピーマン

・なす

・オクラ

・きゅうり

・ねぎ

・大葉

・枝豆

・バジル

・たまねぎ(春のしょうが)

・しらすは女匠銘産

・とうもろこしとじゃがいも

もち麦は不届崎町産

のものを直見で

こうにゆしました。

調理時間

40 分

感想

家の庭で作った野菜を使って作りたいかったので
こなたてを考えるのにくろうした。

バランスのとれた食事にするために「まご」やさしいよ」の食材を
使うことにしました。どれもおいしくてきおは「あちゃんといっしょに食べる