

(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 姫路市立白浜小学校

名 前 生越 圭悟

学 年 5 年

写 真



名前を付けてみよう

彩り美味しさ爆発ご飯

～ビタミンカラーとビタミンで元気と笑顔がいっぱいだ～

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

メイン

・鮭 一切れ、豚ミンチ 六分の一パック、ミニトマト 五個、オクラ二本
・卵 一個、枝豆 十六さや、カリカリ梅 二個、かいわれ大根 三本
・ハム 二分の一枚、大葉 一枚

お味噌汁

・ナス 四分の一本、豆腐 五十グラム、お味噌 適量、かつおだし 適量

ヨーグルト

・網干メロン 四分の一個、プレーンヨーグルト 六十グラム

作り方

メイン(6色ご飯)

【鮭フレーク】

クッキングシートを敷き、火焼いてからほぐす。

【湯々ウマズぼろ】

豚ミンチにお酒とみりんと顆粒だしを入れて火が通るまで炒める。火が通ったら醤油・砂糖を入れて味が馴染むまで炒める。

【わか家のミニトマト】

庭から収穫後、よく洗い三つに切り分ける。

【朝どれオクラ】

板ずりをして産毛を取り、塩でゆでた後、三から五ミリ幅程度に切る。

【スペシャル火炙り玉子】

卵を割り均一に混ぜるまで溶き炒める。

【プチプチ枝豆】

塩もみし産毛を取り五分ほどゆで、実を取り出す。

【飾り(ハム)】

好きな形に型を抜く。

【盛り付け】

炊いた白米の上に六等分になるように盛り付ける。さらにハム・カイワレを飾ったら完成。

【味噌汁】

ナスを切り、水に五分浸しておく。枝きをした後ナスと豆腐を一口サイズに切る。水にお出汁を入れて沸かしたらナスと豆腐をいれて煮る。味噌を溶かす。

【ヨーグルト】

ヨーグルトをお皿に入れ皮をむいて切った絹干メロンをのせる。

工夫したところ(セールスポイント)

食感がいいようにオクラを板ずりし、産毛を取った。

・朝から食谷欠がない人でも見た目でおいしそうと思えるようなカラフルな彩りにした。

・家の中だけでなく、公園やベランダなどどこでも食べられるようにお皿の代わりにタッパーに盛り付けた。

・いろいろな言調味料を入れて、ミンチを奥深い味にした。

地産地消に工夫した点

ミニトマトは僕が育てている家庭菜園のものを、オクラ・ナス・大葉・枝豆・糸干メロンは姫路市産のものを道の駅で購入した。

卵は丹波産、ヨーグルトは淡路産のものを使った。

味噌は、僕の小学校のすぐ近くにある味噌蔵・小松屋さんのものを使った。

調理時間

35

分

感想

彩りもきれいに出来て、味もおいしく出来た。家族でニコニコ食べて美味しく楽しい時間が過ごせた。初めて全部ひとりで調理してとても大変だった。普段のお母さんの大変さが分かった。だから、これからもご飯を作ってくれてありがとうという気持ちを大切に、無駄なく全部食べ切ろうと思う。これからは、お母さんかしと「そうだったしたら、僕かご飯を作っておきたい。」

栄養バランスの事を調べているうちに、朝ご飯は本当に大切なんだなと分かった。