

(小学校高学年部門、中学生・高校生部門)

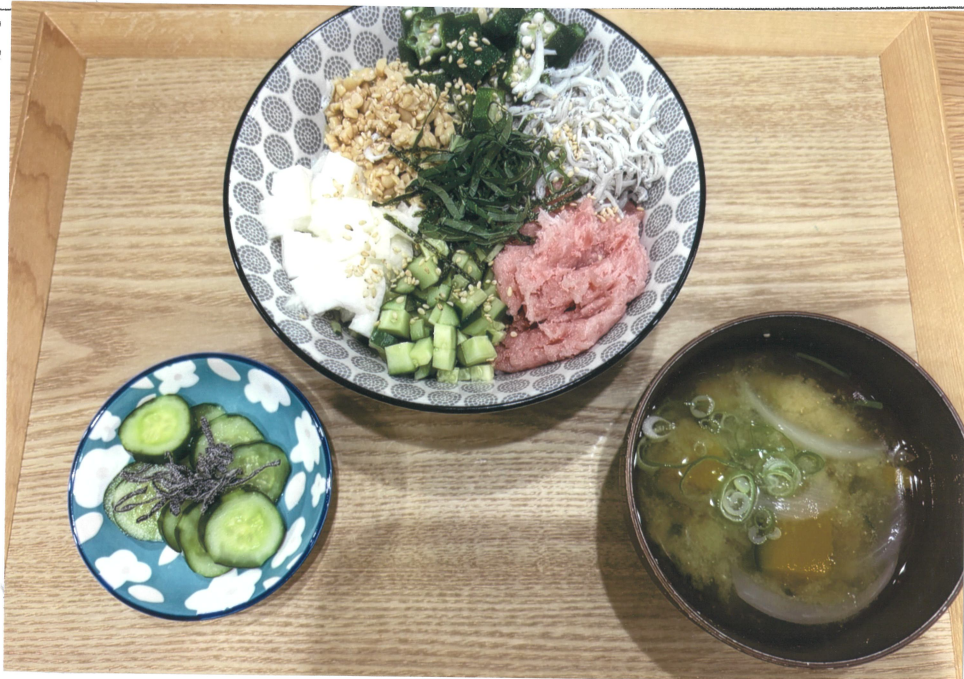
～作ってみよう 朝ごはん～

学 校 名 白浜小学校

名 前 泥 楓華

学 年 5 年

写 真



名前を付けてみよう

夏バテ防止! ネバネバ丼

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

- | | | |
|-----------|-------|----------|
| ネバネバ丼 | おみそしる | きゅうりの浅漬け |
| 。オクラ。ごま | 。かばちゃ | 。キュウリ |
| 。長芋。マゴロ | 。玉ねぎ | 。塩こんぶ |
| 。キュウリ。しらす | 。ねぎ | |
| 。納豆。大葉 | | |
| 。のり | | |

作り方

ネバネバ丼

- ①オクラを3分ゆでて輪切りにする
- ②長芋とキュウリを小さく切る
- ③大葉をみじん切りにする
- ④丼にご飯を入れる
- ⑤まぐろ・しらす・オクラ・長芋・きゅうりをご飯の上にのせてのりと大葉を乗せてゴマをかける。

キュウリの浅漬け

- ①キュウリを洗って切る
- ②ナイロンぶくろに入れて白だしを入れて冷そうこで冷やす
- ③だしを流してきゅうりに塩昆布をのせる。

かぼちゃと玉ねぎのみそしる

- ①かぼちゃと玉ねぎを一口大に切る。
- ②お水をなべに入れてだしを取る
- ③かぼちゃと玉ねぎをなべに入れ15分にする
- ④火を止めてみそを入れてからお皿にもり付けてネギをを入れる。

工夫したところ(セールスポイント)

朝はいそがしいのでできるだけ火をつかわずかんたんにできるネバネバ丼にしました。

地産地消に工夫した点

オクラ
キュウリ
大葉
玉ねぎ
かぼちゃ

おじいちゃんのお田で取れた牛蒡

調理時間

20

分

感想

朝からボリュームがあるので食べたら元気ができました。