

(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 姫路市立英賀保小学校

名 前 高橋 里緒

学 年 6 年

写 真



名前を付けてみよう

生地も薄めて ペロリ(^-^)

我が家の定番 手作りピザ 夏野菜バージョン

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

〈ピザ〉

生地

薄力粉 60g
強力粉 400g
ドライイースト 6g
ぬるま湯 220ml
塩 小さじ2
砂糖 大さじ2
オリーブオイル 大さじ4

ソース

カットトマト 1缶
玉ねぎ 3/4個
オリーブオイル 少々
砂糖 大さじ1
塩こしょう 小さじ1/2
ケチャップ 大さじ2

トッピング

なす
ピーマン
ミニトマト
チーズ
しらす

〈ソーセージ〉

鶏ひき肉 140g
たまねぎ 1/4個
ハーブの塩こしょう 少々
乾燥 バジル、パセリ 少々

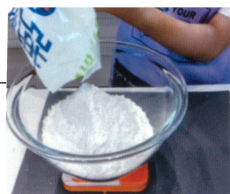
〈パンプキンスープ〉

かぼちゃ 600g
牛乳 400ml
顆粒コンソメ 小さじ1

〈スムージー〉

小松菜 2束
バナナ 2本
ヨーグルト バナナと同量

作り方



〈ピザ〉

薄力粉と強力粉を合わせて、ふるいにかける。

砂糖とドライイーストを入れ、塩とはなして入れる。

その他全ての材料を入れて、体重をかけてこねる。
ソースは材料を全て鍋に入れ、煮詰める

野菜を輪切りにする。

生地を 45℃で 30 分発酵し4等分して薄くのばす。

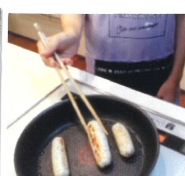
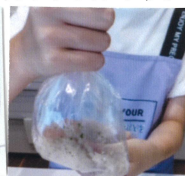
のばした生地にソースをぬり、野菜をトッピング、チーズを乗せ 250℃で予熱しておいたオーブンで 10 分焼く

最後にしらすをふりかける

〈ソーセージ〉

材料を全てナイロン袋に入れて、混ぜる

ナイロン袋の角を切って、ラップに細長く出して、巻く
ゆでた後でフライパンで焼く



〈かぼちゃスープ〉

かぼちゃを耐熱ボウルに入れラップし、600W で 4 分加熱する

スプーン等で潰し、コンソメ、牛乳を入れて混ぜる

〈小松菜スムージー〉

洗って 5cm 位の大きさに切り、ラップで包み 600W で2分間温める

すぐに冷めるので、冷めたら全材料をミキサーにかける



工夫したところ(セールスポイント)

国連は SDGs12-3 より「世界の食料廃棄を小売・消費レベルで半減させること」と目標を立てています。だから、小松菜とバナナはおつとめ品を購入して、食品ロスが少なくなるようにしました。

朝からたくさんの旬の野菜が取れるように工夫しました。

目標は、時短と洗い物を少なく！→達成

- ・かぼちゃスープはレンジで温めて潰す
- ・ソーセージはナイロン袋の中で材料を混ぜ、袋の角を切り、しぼり袋にしてラップに出し、形を整える。

地産地消に工夫した点

祖父母からもらった、たくさんの夏野菜を使いました。(かぼちゃ、ピーマン、トマト、なす)

祖父母の畑で作られた野菜は太陽をいっぱい浴びて、とても色が濃くておいしいです。

サニーレタスも祖父母からもらった苗をプランターに植えて、自宅のバルコニーで育てたものです。

その他も、地場の商品が集まるスーパーで購入しました。



調理時間

45 分

(発酵時間 30 分含む。その間に作業を終わらせました)



感想

私の家では定番の手作りピザの夏野菜バージョンに挑戦しました。

生地からなんて大変そうだと思うかもしれないけれど、分量をちゃんと量ると、後は混ぜて、こねるだけで、簡単にできました。

オーブンを開けるときワクワクしました。出来立てのピザはチーズがとろけて最高です。

お母さんが料理をしているとき、作るのも大変そうだけど、鍋やボウルを洗うのも大変そうだなと思っていたので、レンジやナイロン袋を使って、洗い物も少なく時短になるか考えて、作れてよかったです。

最近、果物のスムージーをよく作りますが、これからは色々な野菜を使って作っていこうと思いました。

祖父母が作ってくれた丸いピーマンがかわいくて、切るのがかわいそうでした。

地場の商品がたくさん並ぶスーパーに行くと、こんなものも姫路で作られているのだなあと、たくさんの発見があって楽しかったです。

お父さんはパン作りが趣味で、今回も少し教えてもらいました。次はかたいパンを焼きたいです。