

(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 城乾中学校

名 前 春名 大駕

学 年 / 年

写 真



名前を付けてみよう

を使わない 簡単! 万博 おにぎり朝ごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

イタリア

トマトチーズおにぎり

- ・ケチャップ
- ・バジル
- ・粉チーズ
- ・ミニトマト
- ・ブロッコリー

韓国

セリ辛キムチおにぎり

- ・白菜キムチ
- ・たくあん
- ・白ごま
- ・ごま油
- ・韓国のり
- ・サンチュ

インド

カレーおにぎり

- ・とりそぼろ
- ・カレー粉

アメリカ

ホットドッグおにぎり

- ・ソーセージ
- ・ケチャップ
- ・マスタード
- ・しょうゆ
- ・キャベツ

日本

梅干しおにぎり

- ・梅干し
- ・味つけのり
- ・塩
- ・しそ

ヨーグルト

- ・プレーンヨーグルト
- ・ブルーベリー
- ・オリゴ糖

レンジでみそ汁

- ・豆ふ 50g
- ・オクラ 10g
- ・乾燥わかめ
- ・乾燥野菜
- ・みそ 大さじ1
- ・いりこ粉末
- ・水 150cc

作り方

トマトチーズおにぎり

- ① ごはんにケチャップと粉チーズを入れて混ぜ、ラップでおにぎりにして上に乾燥バジルをふりかける。
- ② レンジでザラカとしたブロッコリーとミニトマトをかざる。

ピリ辛キムチおにぎり

- ① ごはんにキムチとたくあん、白ごまを混ぜてラップでおにぎりにする。
- ② 下にササミをしき上に韓国のりをちぎってかける。

カレーおにぎり

- ① ごはんにカレー粉と味付きとりそぼろを混ぜておにぎりにする。

ホットドッグおにぎり

- ① ごはんにしょうゆをかけ、細長い形のおにぎりを2コ作る。
- ② 焼いたソーセージとせんきゃベツをおにぎりにはさみ、ケチャップとマスタードをかける。

梅干しおにぎり

- ① ごはんに塩をふり三角おにぎりにし、真ん中に梅干しをのせる。
- ② 味つけかりを巻き、その上に盛りつける。

レンジでみそ汁

- ① 耐熱カップに水、粉末いりこ、乾燥わかめ、乾燥野菜、豆腐を入れる。
- ② ラップなしでレンジで1分半〜2分加熱する。
- ③ みそを溶き入れ、オクラを加える。

ヨーグルト

- ① アレールヨーグルトを入れ、オリゴ糖をかけブルーベリーをかざる。

工夫したところ(セールスポイント)

- ★ 暑いので火を使わずに短い時間でできるように考えた。
- ★ 万博をイメージしてそれぞれの国の食材を考えて使った。
(ホットドッグおにぎりはご飯にしょうゆを)かけて茶色を表現した。
- ★ おにぎりは炭水化物が多いので、みそ汁を具だくさんにし、レンジだけですぐできるようにした。
(いりこはミルキサーで粉にしておいたものを使い、すぐにだしが出るようにした。また、骨ごと食べられてカルシウムがとれるようにした。)

地産地消に工夫した点

米… 淡路の叔母が作ってくれた。

オクラ… 祖母が作ってくれた。

ブルーベリー… 自分の家で作った。

ミニトマト… スーパーで「ひめぞだち」のコーナーで買った。



調理時間

19

分

感想

ぼくは万博に行っていないけど、いろんな国のおにぎりを食べると万博に行った気分になって楽しかったです。どんな材料でもどんな味でもおにぎりにできて、しかもおいしかったので、ごはんはすごいと思いました。これからも、いろんな材料でおにぎりを作ってみたいです。