

(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 姫路市立琴陵中学校

名 前 宮本 朱里

学 年 2 年

写 真



名前を付けてみよう

おじいちゃんの育てた野菜で作る夏バテ防止朝ごはん
～強い身体を目指そう！～

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

おにぎり：お米、南高梅、枝豆、塩昆布

味噌汁：出汁、白茄子、素麺、みょうが

かぼちゃのサラダ：かぼちゃ、レーズン、塩コショウ、マヨネーズ

無限きゅうり：きゅうり、塩、ツナ缶、白だし、ごま油、鶏ガラ

すりごま

ミニトマトと大葉の胡麻和え：ミニトマト、大葉、サバ缶、白だし、
醤油、お酢、ごま油、いりごま

冷奴：豆腐、オクラ、みょうが、醤油

アイスラリー：オイコス、バナナ、桃、ブルーベリー、はちみつ
スイカ

作り方

かぼちゃのサラダ

1. かぼちゃを半分に切り、種とワタをくり抜く
2. アイラップに入れ、オーブンレンジで6分加熱
3. 冷ましてボウルに入れて潰す
4. レーズン、塩コショウ、マヨネーズ入れてあえる

無限きゅうり

1. きゅうりを乱切りにし、塩もみをする
2. 水を切る
3. ツナ缶（オイルも入れる）白だし、ごま油、鶏ガラ、すりごまを入れて混ぜる

ミニトマトと大葉、サバ缶のさっぱり胡麻和え

1. ミニトマトは斜めに切って、大葉はみじん切りにする
2. ミニトマト、大葉、サバの中に醤油、お酢、ごま油、白だし、いりごまで和える

冷奴

1. 豆腐の上に輪切りにしたオクラと千切りにしたみょうがを乗せ醤油をかける

おにぎり

1. 南高梅を潰して、塩昆布とご飯を混ぜる
2. 塩昆布と枝豆を混ぜる

味噌汁

1. 沸騰したお湯に出汁、みょうが、ナスを入れ、味噌で味付けをする
2. 素麺を入れる

アイススラリー

1. ジップロックにバナナを入れて潰す
2. 桃を食べやすい大きさに切り、オイコス（ヨーグルト）とはちみつ（神戸養蜂場の百花蜜）を入れてもむ
3. 最後にブルーベリーを潰さないようにいれて冷凍庫で凍らせる

工夫したところ（セールスポイント）

・夏バテ防止のために使った食材
トマト：リコピンは強い抗酸化作用があり、紫外線によりメラニンの生成を抑制
かぼちゃ：抗酸化ビタミンであるビタミンA・C
スイカ：カリウムによる利尿作用、エネルギー源となる糖分、そしてシトルリンによる血行促進効果
オクラ：ビタミンB1やクエン酸も豊富で疲労回復
アイススラリー：深部体温を効率的に下げる

地産地消に工夫した点

・祖父は畑で作った季節の野菜を佐用町から届けてくれ、いつも採れたて新鮮で美味しいです。

【今回祖父が作った野菜】

かぼちゃ、きゅうり、ミニトマト、オクラ、大葉、白茄子、枝豆、スイカ
・お米は佐用町に住む祖父の友人が作ったお米です
・アイススラリーのブルーベリーは小学校入学のときに、姫路市から記念樹として頂いた苗木を佐用町で育ててもらい、できたブルーベリーです。

調理時間

90分

感想

- ・かぼちゃの皮が固く、切りにくかった。
- ・スイカも大きく、丸いので切るのに苦労した。
- ・オクラを薄く切ったり、大葉やみょうがを千切りにするのが難しかった。
- ・普段母は目分量で調味料を入れているようで、その目分量が難しかった。
- ・味噌汁を作るときに、味噌加減を調整するのが難しかった。
- ・お味噌汁はねぎを入れて、彩りよくすればよかったと思った。