

(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 増位中学校

名 前 田中 陽大

学 年 / 年



名前を付けてみよう

僕が初めて1から作ったみそパーティー！！

(材 料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

①ツナとみそたきこみご飯
・ツナ缶 1缶・みそ 大さじ2
ごはん3合

②みそ半熟卵
卵 2個 みそ 大2

③みそ汁
とうふ 1丁 だいこん
ねぎ 少量 絹豆腐 パック

④大根のみそ田楽
みそ 大2 だいこん 半分

⑤きゅうりのみそづけ
きゅうり 2本 みそ 大2
かりん 砂糖 ゴマ少量

⑥ちくわとブロッコリーおく
ろのみそマヨいため
ちくわ 3本 ぶつくり- 粉
おくら 3本 ゴマ
みそ 大2 マヨ 少量

⑦すいか-グルトヨー
冷凍ヨー
すいか ヨーグルト





作り方



- ①とうふ、だいにんねぎを切る。
- ②ふ、とうした湯に①を入れて煮る。
- ③みそを入れて混ぜる。
- ④ねぎをのせる。



- ①卵を半分ゆでる。
- ②氷水につけて皮をむく。
- ③みそをつけてラップに包み冷蔵庫でねかせる。



- ①ツナ缶とみそを入れてた。
- ②ネギを切りのせる。



- ①ちわ、ブロッコリー、オクラを切る
- ②みそ、だれにかき混ぜる。
- ①キャベツを切る。
- ④みそだれと混ぜる。



- ①たいんを切煮る。
- ②弱火で20分煮込み
- ③みそだれを作り大根に盛る。



- ①すいかを切る
- ②ヨーグルトに冷凍キューとすいかを入れる。



感想 初めて自分で作った味そで色々な朝でも簡単にできる味そづくしのオンパレード!! 料理を考えて作りました。料理を考えるのも楽しかったし、何より味そでこんなに色々な料理に合うんだとびっくりしたし、本当に、おいしく食べることができました。あという間に作った味そがなくなっていてしまっそうです。もっとアレンジ料理を作りたいです。

工夫したところ(セールスポイント)

自分で1から味そ作りにチャレンジしました。

その味そを使った朝ごはんを色々考えて簡単に作れる物にチャレンジしてみました。

すべての料理に味そを使いました。

味そづくしのオンパレードに挑戦しました。

地産地消に工夫した点

ねぎ、すいか、キャベツ、ブロッコリーは庭で育てたのが育ち収穫しました。

すいかは1つ鳥に食べられてしまい、ネットを張り大事に大切に育ててきました。すごく甘くておいしかったです。また来年もいろんな野菜を育てておいしく食べたいです。

調理時間

30

分

