

(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 香寺中学校

名 前 河野蒼汰

学 年 2 年

写 真



名前を付けてみよう

切って蒸すだけ! 夏バテ防止 蒸し野菜

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

蒸し野菜とベーコンエッグ	梅とシラスの大葉おにぎり	レンジでおはろ豆腐	杏仁豆腐風 ミルク寒天
・カボチャ	・自家製梅干し	・豆乳	・粉寒天 2g
・ニンジン	・しらす	・にがり	・水 170cc
・じゃがいも	・大葉	きゅうりの浅漬け	・牛乳 170cc
・さつまいも	・ゴマ	・きゅうり	・砂糖 25g
・トマト	明太子とレンコンの バター醤油おにぎり	・ポン酢	・アーモンドエッセンス
・ブロッコリー	・レンコン	・ゴマ油	・ミックスフルーツ
・オクラ	・醤油	・豆板醤(お好みで)	・キウイ
・とうもろこし	・バター	梅ジュース	
		自家製梅シロップ・水	



※おにぎりは兵庫県産のノリを巻いて食べる

作り方

きゅうりの浅漬け

- ① きゅうりは塩もみして5mmで輪切りにする。
- ② ポン酢・ゴマ油・お好みで豆板醤
- ③ 袋に入れてもみ、冷蔵庫で5分。

レンジでおぼろ豆腐

- ① 豆乳50ml、水がり小さじ1/2杯をよく混ぜて、ラップをふんわりかけ、600Wで約50秒あたためる。

蒸し野菜とベーコンエッグ

- ① 野菜を大体同じくらい大きさに切る。
- ② ココットにベーコンを数枚、卵を割る。
- ③ ナベの水を沸騰させ、上に乗せて、12〜13分蒸す。
- ④ お好みのタレをつけて食べる。
お好みはポン酢

梅干し、しらすの大葉おにぎり

- ① 梅干しはタネをぬいて刻む。
- ② 大葉は糸切り。
- ③ ご飯に全て入れて混ぜる。
- ④ 県産のノリを巻く。

明太子とレンコンのバター醤油おにぎり

- ① レンコンをバターで火少め、醤油を垂らす。
- ② 火を止め、レンコンを取り出す。
- ③ 火少めたフライパンにそのまま白ご飯を入れて混ぜる。
- ④ 明太子を加えて混ぜる。
- ⑤ ラップにレンコン、大葉、ご飯の順にのせてにぎる。

杏仁豆腐風ミルク寒天

- ① 沸騰したお湯に寒天をいれて材料を加えて冷やす。
- ② フルーツものをゼシロップをかける。

工夫したところ(セールスポイント)

- ・冷たい方が美味しい物や固める物から順に調理した。
- ・家定科の授業で緑黄色野菜について学習したので緑黄色野菜を積極的に取り入れた献立にした。
- ・野菜を均等に切って火が通りやすいようにした。
- ・普段料理をしない僕でもできるように切って混ぜたり蒸したりするだけでできる簡単な料理にした。

地産地消に工夫した点

姫路と言えばレンコンなので蒸し野菜とおにぎりに使用した。

野菜はできるだけ祖母の家で育てた野菜を使った。

とうもろこしは但馬産の真夜とうもろこしを使用した。
兵庫県がノリの生産量3年連続1位だったので県産のノリを使用した。



調理時間

20〜25

分

感想

僕は初めて寒天を使ったけれど、常温でも固まると知って面白かった。
野菜は揚げたり焼いたりしたほうが美味しいと思っていたけれど、蒸してみ
ると甘みが増して美味しかった。もと色々な食材を蒸して食べてみたいと
思った。