

(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 大白書中学校

名 前 井場美心

学 年 3 年

写 真



名前を付けてみよう

梅な気分をふっ飛ばせ!! 虹色卵焼きプレート

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

◎雑穀米おにぎり	◎虹色卵焼き	◎糸内豆らすとうら卵	◎甘酒フルーツ
・雑穀ごはん 100g	・卵 2個 ・ほうれん草(冷凍) 20g	・糸内豆 1P ・しらす 10g ・うすうす卵黄 1個 ・ネギ 5g	・甘酒(原液)100ml ・バナナ 1/2本 ・白桃 1/8個 ・いちじく 1/2個 ・冷・東いちご 1個
◎サウダ	・モロヘギ 10g	◎豆腐わかめのみそ汁	◎きゅうりめか漬
ベビーリーフ 15g	・みじん切カボチャ野菜 (人参にねぎ・ピーマン) 30g	・だし汁 150ml ・豆腐 50g ・わかめ 5g ・ネギ 5g	・めかづけさけ ・すりごま 小さじ1
砕いたタツ 5g	・冷凍えだ豆 15g		◎とろろごし とろろごし 適量

作り方

- ① 雑穀米おにぎり
 - ・雑穀米をラップでおにぎりにする。
- ② 虫エ色卵焼き
 - ① 冷凍カットほうれん草、冷凍みじん切り野菜をレンジで解凍し、水気を絞る。
 - ② 卵に白だしを加え、①の野菜を混ぜ卵焼き器で焼く → 冷ます → セン
- ③ 納豆しらす
 - ・納豆にしらすをのせ、中央にうずらの卵黄をのせ、ねぎを散らす。
- ④ きゅうりのぬか漬け
 - ・ぬかどこのから出したきゅうりを洗って切る。
 - ・ぬかに盛り、すりこぎをかける。
- ⑤ ベビーリーフのサラダ
 - ① ベビーリーフは洗って水気をセキで器に盛る。
 - ② ミニトマトは半分にセキで①にのせる。
 - ③ 砕いたナッツを散らす。
- ⑥ 豆腐とわかめのみそ汁
 - ・だしのもと、豆腐、わかめ、ねぎを器に入れ、お湯を注ぐ。
- ⑦ とうもろこし
 - ・皮ごと600wで5分レンチン → セキ
- ⑧ 甘酒 with フルーツ
 - ・器に甘酒を入れセキ、フルーツをのせる。

工夫したところ(セールスポイント)

- ・うづらに良いとされる栄養素(トリプトファン、ビタミンB群、マグネシウム、オメガ3脂肪酸、ビタミンD、抗酸化物質)が多く含まれる食材をたくさん使いました。(卵、大豆製品、ナッツ etc)
- ・見た目で元気になるようにカラフルにしました。
- ・和食に合うようにデザートには甘酒を使いました。
- ・オートミールで作れるように調理が簡単なものにしました。
- ・旬のものを使うようにしました。

地産地消に工夫した点

- 宮城県産 ⇒ 甘酒、卵
- 兵庫県産 ⇒ 豆腐、みそ、白だし、たけのこ、相生
- 自宅産 ⇒ 大葉、青ねぎ、ぬか漬
- ちばあちゃん、しんせき産 ⇒ きゅうり、いちじく
- (たつの、糸干) ミニトマト、とうもろこし、米

調理時間

30 分

感想

自分で作ったものは最高においしかった。卵焼きを巻いていくのが難しかった。甘酒とフルーツの相性はばつぐんでした。これはおすすめのなので、ぜひみんなにやってみてほしい。私は気分が落ち込みやすいので、栄養も大切だと知ったのでこれからは食事にも気を付けたい。