

(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 姫路市立灘中学校

名 前 加藤 凜

学 年 1年 4組

写 真



名前を付けてみよう

夏の30品目！旬の食材と麦類パワ-で栄養満点朝ごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

<おにぎり2種>

梅干し(1個) } 梅しそしらすにぎり
しそ(1枚) }
しらす干し(小さじ2) }
白ごま(小さじ1) }
白米(100g) }
塩(ひとつまみ) } 塩あずきび
黒ごま(ひとつまみ) }
白米(100g) }

<野菜と豚肉のおみそ汁>

かぼちゃ(30g)
長なす(1/4本)
しめじ(少量)
ねぎ(少々)
豚マミ切れ(30g)
ハジみそ
白みそ } 合わせて
赤みそ } 大さじ1
出汁(1カップ)
(昆布+かつおだし)

<甘長とうかつしと鶏の照り焼き>

鶏むね肉(1/2枚)
甘長とうかつし(1本)
しょうゆ(小さじ2)
石臼味噌(小さじ1)
みりん(小さじ1)
酒(小さじ1)
自家製はく麦(少々)
やまぼうし(少々)
アヲトマト(4個)
自家製塩麦(少々)

<だし巻玉子>

卵(2個)
出汁(大さじ1)
みりん(小さじ1)
酒(小さじ1)
しょうゆ(少々)
細ねぎ(少々)
大根おろし(少量)
自家製塩麦(少々)

<もものスムージー>

桃(1/4個)
ヨーグルト(大さじ3)
はちみつ(小さじ1)

<スイカ2きれ>

作り方

＜梅しそしすにぎり＞

- ・梅干しの種をとりゆきする、しそ細切り
- ・しそ、白ごまをごはん(1)に混ぜる！三角にする

＜塩むすび＞

- ・手を洗って冷やしたから、ごはんが熱いうちに
にぎって水分をおにぎりにとじめる！三角にする

＜野菜と豚肉のおみそ汁＞

- ①昆布とかつおぶしで濃い出汁をとる！
- ②かまぼこをレンジで少しだけ加熱してから切る
(そのままだと固いのです)
- ③野菜、豚も食べやすく切り、出汁でゆっくりと煮る！
- ④火が通ったら、合おせみそを溶き入れる
- ⑤仕上げにねぎを散らす

＜甘長とうからしと鶏の照り焼き＞

- ①鶏もも肉の皮がはかれないように切り、塩麹をぬる
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを入れ
鶏もも肉を皮目から焼き、こんがり焼き、けたら
甘長とうからしを加え、蒸し焼きにする
- ④しょうが、酒、みりん、砂糖を入れて、とろみが出るまで煮からめる

＜だし巻き玉子＞

- ①材料を混ぜて、卵焼き器に油をひき
数回に分けて巻いていく
- ②少し半熟にうんわり仕上げ形をきれいに整える
- ③大根をおろし、そえる

＜もものスージー＞

- ①材料をミキサーに入れてなめらかにする
- ②カップ(1)に注いで、ももを飾る！

＜スイカ＞

- ・可愛い、とんがり三角形のサシにする

工夫したところ(セールスポイント)

- ・なす、トマト、甘長とうからし、もも、スイカ
などの夏が旬の食材を使用しました
- ・自家製の塩麹を鶏もも肉にもみ込み
お肉をやわらかくしました
- ・麹、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品も
取り入れて腸内環境を整え、夏バテを防止
できるよう意識しました
- ・発酵食品、季節の野菜、果物、たんぱく質を
組み合わせて30品目になるようメニューを
考えました

地産地消に工夫した点

- ・祖父の家でとれたプチトマトとスイカを
使用しました
- ・夢前町の「初生み卵」を使用しました
↳黄身が濃く、栄養価が高い
- ・「小松屋」の赤みそと白みそを
使用しました

調理時間

30

分

感想

温かいものを温かいうちに出せるように調理の順番を意識して作ることもでき、
熱いフライパンや油も怖からず包丁も上手に使えるようになってきました。また、調理だけでなく、きれいに盛りつけをしたり、お皿を選ぶこともできて良かったです。
このご飯を一人で作ることによって、自信が付き、もっと料理を好きになること
ができたので、これからはもっといろいろなジャンルのお料理に挑戦してみたいです。