

(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 広畑小学校

名前 富田 マチ

学年 6 年

写真



名前を付けてみよう

ガレット風朝ごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

～ガレット風～ (5人前)

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・玉子 1個、牛乳 300cc
- ・ハム トモツツアヒラチズ
- ・ミニトマト、つゆみらまき

～ほうもろこし～

～赤ウインナー～

～ナポリタン～

- ・トマトジュース缶 190g
- ・ケチャップ 大々
- ・ウスターソース 大1
- ・塩 こしょう 少々
- ・玉ねぎ 1/2、パプリカ 1/4
- ・ピーマン 2、赤ウインナー 6

～ピーマンのミン

塩こぶ合え～

・ピーマン 2

・白ごま 適量

・塩こぶ 2つまみ

～サラダ～

・ルッコラ、シューワグローブ

・ミニトマト サニーレタス

・つゆみらまき

～ブルーベリースムージー～ (2人前)

- ・牛乳 200cc、バナナ 1/2
- ・ヨーグルト 大2、ブルーベリー 100g (冷凍しておく)

～デザート  
いちじく～  
いちじく 1個

# 作り方

～ガレット風～

ホットケーキミックス・玉子・牛乳を混ぜる。  
フライパンにうすく油をひく。

生地をうすくのぼし、中心にハム・玉子  
ものをせ、弱火でフタをして5分程度蒸  
し焼き通す(自身が固まり、生地は焼色  
がつくまで)四方を内側に折る。

お皿にのせ、チーズ・トマトをかざる。

～ナポリタン～

パスタをゆでる。玉ねぎ、パプリカ、ピー  
マン、赤ウインナーを油でいため、パス  
タ、ケチャップ、ウスターソースを入れて、  
味をみて塩こしょうをする。

～ピーマンの塩こんぶ合え～

ピーマンをたてに切ってレンジ500w2分  
塩こんぶとごまで合える。

～ほうもろこし～  
レンジゆでレシの弱

～赤ウインナー～

タコヒカニにカットして、トスターで5分

～サラダ～

ルッコラ、ショーワググローブ、サニーレタス  
を手でちぎり、ミニトマトは半分にカットする。

# 工夫したところ(セールスポイント)

いつものホットケーキではなくTVでみた  
そば粉ガレットをホットケーキミックスで  
作ってみようと思って作った。

おじいちゃん家のブルーベリーが豊作  
だったのでスムージーにしてみました。

私が好きなナポリタンを初挑戦して  
みた。

姫路市産の食材を求めて、飾磨の旬彩  
蔵へ買い物に行った。

# 地産地消に工夫した点

飾磨の旬彩蔵

ミニトマト、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン  
、ほうもろこし、さつまいも、ルッコラ、サニー  
レタス、キュウリ、つゆみらいを買った。

おじいちゃんの家で出来たブルーベリー

# 調理時間

45

分

# 感想

ガレットを食べるのは、初めてだったので、生地をホットケーキミックス  
にしたことで、甘みが満ちすぎずおいしかったです。ナポリタンは、具が  
たくさん入っていて、野菜の美味が出てきておいしかったです。

17日(土) 14時

さつまいも  
天ぷら  
昨夜の  
残り物  
～手羽中の  
からあげ  
昨夜の  
残り物  
～ピクルス～  
キュウリと黄パ  
プリカ  
昨日の  
作りおき  
～ブルーベリー  
スムージー  
・牛乳  
・ヨーグルト  
バナナ  
・ブルーベリー  
をミキサー  
に入れ3分  
～いちじく～  
半分に切って  
おいしそうに  
見えるよう  
盛りつける