

(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 高浜小学校

名前 山本 幹人

学年 6年

写真



名前を付けてみよう

レンジで作る簡単朝ごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

<p>「コチナのおひたし」                  ・ごまつな                  ・油あげ                  ・かつおぶしパック                  ・めんつゆ</p>	<p>「ネバネバサラダ」                  ・パセリリーフ                  ・トマト2個                  ・オクラ1本</p>	<p>「冷やろこ」                  ・とろろ 4丁量                  ・いかなご 適量</p>	<p>「いり卵」                  ・たまご 1個                  ・めんつゆ 適量                  ・マヨネーズ //</p>
<p>「こうじ漬け」                  ・きつね                  ・にんじん                  ・塩こうじ</p>	<p>「こんたまおにぎり」                  ・塩こんたま                  ・いり卵                  ・ごはん(100g)</p>	<p>「ゆかりしゃけおにぎり」                  ・ゆかり                  ・しゃけフレーク                  ・ごま                  ・ごはん(100g)</p>	<p>「えだまめおにぎり」                  ・えだまめ                  ・天かす                  ・めんつゆ                  ・ごはん(100g)</p>

## 作り方

- ① きゅうりとにんじんを切り、塩こしょうにつける。
- ② ごまを洗い、ラップに包みレンジで600W3分加熱する。
- ③ 油あげを切り、トースターで焼く。
- ④ ②と③をめんつゆにつける。
- ⑤ オクラを洗いラップに包み、レンジで600W30秒加熱する。あら熱がとれたら、切る。
- ⑥ ベビーリーフを洗う。
- ⑦ トマトを半にカットする。
- ⑧ とうもろこしを半に切る。いかなごをのせる。
- ⑨ 卵をといで、めんつゆとマヨネーズを入れ、ふんわりラップをして、600W30秒加熱する。一度取り出し、ませたらもう一度600W30秒加熱してませる。
- ⑩ ボウルにごはんを入れ、塩こしょう、ゆかり卵半分を入れてませ、おにぎりにする。
- ⑪ ボウルにごはんを入れ、ゆかりとごまを入れてませ、おにぎりにする。
- ⑫ 冷とうすだまめをお湯でもどす。
- ⑬ ボウルにごはんを入れ、えだまめと天かすとめんつゆを入れてませ、おにぎりにする。

## 工夫したところ(セールスポイント)

- ・火を使わずに作った。
- ・味つけはめんつゆなど、簡単なものにした。
- ・おにぎりは三角ではなく、丸にした。

## 地産地消に工夫した点

- ・ベビーリーフ(丹波産)
- ・オクラ(姫路産)
- ・トマト(姫路産)
- ・いかなご(兵庫産)
- ・えだまめ(丹波産)
- ・きゅうり(姫路産)

## 調理時間

約45分

## 感想

朝から暑いのでなるべく火を使わず、電子レンジなどを使った。自分でも意外に簡単に作れました。味つけもささいのままをいかにしてよけいな塩分を使わないようにした。オクラを切るのがヌルヌルして切りにくかったです。