

(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 姫路市立手柄小学校

名前 奥本帆花

学年 6 年

写真



名前を付けてみよう

カフェ風！ 彩り豊かな朝ごはん

(材料) 使った量も分ければ書いてみましょう。

アスパラと卵のオープンサンド

- ・食パン: 2枚
- ・アスパラ: 2本
- ・ベーコン: 2枚
- ・卵: 2個
- ・マヨネーズ: 適量
- ・塩コショウ: 適量

フルーツヨーグルト

- ・ギリシャヨーグルト: 適量
- ・ゴールドenキウイ: 適量
- ・ブルーベリー: 適量
- ・バナナ: 適量

具だくさんの野菜スープ

- ・にんじん: 4cm
- ・玉ねぎ: 1/2個
- ・じゃがいも: 1個
- ・ソーセージ: 5本
- ・大根: 4cm
- ・アスパラ: 2本
- ・水: 600cc
- ・コンソメ: 1個
- ・だし: 5g
- ・塩コショウ: 適量
- ・パセリ: 少々

粉ふきポテトのカレー味

- ・じゃがいも: 2個
- ・カレー粉: 少々
- ・塩コショウ: 少々

チキンマカロニグラタン

- ・ホワイトソース: 2人分
- ・玉ねぎ: 1/2個
- ・鶏肉: 40g
- ・アスパラ: 2本
- ・マカロニ: 40g
- ・バター: 20g (別で、大さじ1)
- ・塩コショウ: 少々
- ・粉チーズ: 適量
- ・パン粉: 適量

生ハムと宇和ゴールドのグリーンサラダ

- ・生ハム: 2枚
- ・グレープフルーツ: 1個
- ・葉野菜: 適量
- ・ドレッシング: 適量
- ・トマト: 適量

作り方

アスパラと卵のオープンサンド

- ①アスパラの根元を切り下茹でし、食べやすい長さに切る。
- ②卵をわり、スクランブルエッグをつくる。
- ③パンに卵、アスパラ、ベーコン、マヨネーズの順にのせ最後にコショウをかけ、トースターでこんがり焼いたら完成。

具沢山の野菜スープ

- ①野菜とソーセージは約1cmに角切り。
- ②鍋に切った野菜とソーセージ、水を入れて火にかける。
- ③アクをすくい、野菜に火が通ったらだしとコンソメを加え、しばらく煮込む。
- ④根菜が煮えたら塩コショウで味を整え完成！パセリやブラックペッパーを振っても美味しい。

チキンマカロニグラタン

- ①玉ねぎは薄切り、鶏肉は1cm角くらいにアスパラは斜め切りマカロニは茹でておく。
- ②具材はバターを敷いたフライパンで炒め、マカロニも入れたら塩コショウを振る。
- ③ホワイトソースと合わせ、耐熱容器に入れ粉チーズパン粉を振ってバターを2、3カ所にのせる。
- ④焦げ目がつくまでオーブントースターで焼いて出来上がり。

フルーツヨーグルト

- ①器にヨーグルトを入れる。
- ②キウイ、バナナ、ブルーベリーをトッピングしたら完成。

粉ふきポテトのカレー味

- ①じゃがいも2個は一口大の乱切りにし、水から柔らかく茹で湯を捨てる。
- ②カレー粉、塩コショウ各少々を振り、鍋を揺すって粉ふきにする。

生ハムと宇和ゴールドのグリーンサラダ

- ①生ハムは一口大に切る。
- ②宇和ゴールドは皮をむき、一房を3等分に切る。
- ③葉野菜は洗って食べやすい大きさにちぎって水気を切っておく。
- ④①②③を合わせ、ドレッシングをかけたら完成！

工夫したところ(セールスポイント)

- ・食材は前の日の夜に切るようにしておきます。いくつもの食材を切ると、それだけでかなりの時間がかかるので(洗い物も増えるし。)朝すぐに調理をすることができます。
- ・すぐ温めたりできるように、小皿に移しておきました。
- ・1日のスタートである朝ご飯は、味はもちろん、見るだけで気分が上がるよう見た目にもこだわりました！

地産地消に工夫した点

- ・玉ねぎ(姫路のおばちゃんの畑)
 - ・にんじん(姫路のおばちゃんの畑)
 - ・じゃがいも(姫路のおばちゃんの畑)
 - ・大根(姫路のおばちゃんの畑)
 - ・ブルーベリー(姫路のおばちゃんの畑)
 - ・葉野菜(姫路市産)
 - ・卵(タズミの卵)
- 産地直売所で姫路で作られたものを買ったり、もらったりして使うようにした。

調理時間

45 分

感想

- ・今回の朝ごはんのメニューは朝からご飯を食べるのが苦手な私が、味も見た目も美味しく感じるものを作りました。
- ・野菜をたくさん取り入れたメニューだったので包丁を使うことが多くなったため、前日に食材を切っておいたから、朝は調理するだけで楽になったし、時短にもなりました。
- ・家族のみんなも見た目がカラフルできれい、とても美味しいと言ってくれました。
- ・今回うまくできたので朝ごはんコンテスト以外のときも作ってみたいと思いました。