

(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 み国里予 小学校

名前 上野 樹

学年 5 年

写真



名前を付けてみよう

3種の味変ねば〜る丼!

(材料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

一人前

とろろのみそ汁
わかめ...適量
とうふ...1/4丁
オクラ...1本
なめこ...適量
とろろ...10g
みそ...適量

とろろ入りだし
だしき玉子
卵...1コ
とろろ...適量
白だし...少量
みりん...少量
砂糖...少量

トッピング(3つ)
①納豆
納豆パック
ねぎ...適量
③とろろ
長いも...40g

②ツナサラダ
キュウリ...1/3
トマト...1/4
シーキチン...1/4缶
塩コンブ...5g
ごま...少
しょうゆ...少

だしパック...1袋

サラダ
レタス...適量
赤たまねぎ...適量

しらすごはん
白米...1合
しらす...適量
ねぎ...適量
しょうゆ...適量

ソーセージ焼き
ソーセージ...1/2本

デザート
ヨーグルト...1コ
みかん...適量



作り方

ご飯を炊いてしらすとねぎを入れる。
ソーセージを切っていためる。

〈とろろ入りみそ汁〉

- ①ふっとうしたお湯にだしをとる。
- ②切ったオクラとなめこを入れる。
- ③みそを入れる。豆腐とわかめを入れる。
- ④おわんに入れて上にとろろをのせる。

〈とろろ入りだしまき玉子〉

- ①玉子と調味料をませる。
- ②弱火で焼き丸める。

〈ツナサラダ〉

- ①キュウリとトマトを7mm大に切る。
- ②①とツナと調味料をませる。

〈納豆〉

納豆とねぎをませて器に入れる。

〈とろろ〉

- ①長いもの皮をむき酢水につける。
- ②長いものをすりおろし器に入れる。

〈サラダ〉

うすくスライスしたタマネギをしタスとませる。

〈デザート〉

ヨーグルトとみかんを器に入れる。

工夫したところ(セールスポイント)

夏は食欲が落ちやすいので丼にして、トッピングで味を変えることで食欲をわかせました。

長いものは、栄養価が高くビタミンB1、ビタミンC、食物せんい、カリウムが含まれていて生で食べることで、疲労回復、スタミナ補給、夏バテ予防に効果があります。

地産地消に工夫した点

おじいちゃんの畑でとれた野菜(無農薬)
・きゅうり、オクラ、トマト、玉ねぎ

姫路産

しらす、米、豆腐、レタス

兵庫県産

卵、ソーセージ、長いも、ネギ、ヨーグルト、みそ、塩

調理時間

約40分

感想

切ったり、焼いたり、準備したりするのは大変だったのでそれを毎日やっているおばあちゃんはおゴイと改めて思った。
地元の食材は新鮮だったのでおいしかったです!