

(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 姫路市立船津小学校 名前 清水景仁

学年 5年

写真



名前を付けてみよう

残さず使う! 元気みなぎる朝ごはん

(材料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

<塩むすび・しそ汁・おむすび>

- ・ごはん(カ西産)
- ・もちぎ(福崎町産)
- ・しそ(家でとれたもの)
- ・ちりめんじゃこ(兵庫県)
- ・しお(赤産)

<野菜焼き金山寺味噌>

- ・にんじん
- ・なすび(カ西産)
- ・かぼち(三木産)
- ・あつあげ
- ・こんにゃく(国産)
- ・金山寺味噌(手作り)

<ちくわきゅうり>

- ・ちくわ(徳川か)
- ・きゅうり(カ西産)

<とりハム>

- ・国産さいけんどりお肉
- ・しおみょうじ(手作り)

<たまご(ゆめさき町産)>

- ・たまご
- ・ねぎ
- ・かうおいづし
- ・うすくしょうゆ
- ・みりん
- ・水

<夏バテ予防スープ>

- ・モロヘイヤ(姫路産)
- ・うめぼし(手づくり)
- ・たまねぎ(あわし産)

・とりハムのゆで汁

<赤しそジュースゼリー>

- ・赤しそジュース(手作り)

・こな寒天・ハセリ(家でとれたもの)

<スイカの皮のぬかづけ>

- ・スイカの皮(ゆめさき町産)
- ・ごま・しょうゆ

作り方

前日からしたこと

- ・食べ終わったすいかの皮をきぬかどに
入れる
- ・ムネ肉をかんのん開きにして、しお汁
を入れて、れいそうこでねかす。→た、漆でまき

＜しそジュースゼリー＞ ゆでおく。

- ①水200mL + かんてん(4g)を入れて、ふたをさせる
- ②そこにジュースを入れ、あらねつをとる → れいそうこ
- ③かたまったら、さいころの形に七角で器にもる。

＜ちくわきゅうり＞

- ①きゅうりを七角で、ちくわに入れ、少しななめに
二等分する。

＜野菜焼き～金山寺味噌のせ～＞

- ①材料のところに書いた野菜をちくわや食パン
やすい大きさに七角で焼く。金山寺味噌をのせる。

＜たまごたまご＞

- ①たまごを小口七角にし、らんえきに入れ、
調味料を入れてたまご焼き器で焼く。

＜とりハム＞

- ①ゆで汁からムネ肉をとりだし、七角。

＜夏バテ予防スープ＞

- ①たまねぎを七角で七角にする。
- ②モロヘイヤをあらみじん切りにして、とりゆで
汁にたまねぎとモロヘイヤ、ちくわほしをつか入る

＜塩おますび・しそ汁のおますび＞

- ①米3合+もちあず 1合でたりたまごはんをおますび
にする。

＜スイカのつけもの＞

- ①ぬかどにから取り出し、しょうゆにまをかける。

工夫したところ(セールスポイント)

- ・とりムネをゆでた汁をすずずにスープとして
使った。・葉をお皿のかわりにつかった。
- ・こんにやくはかさリ包丁を入れ、見ためよ
した。
- ・だしまきたまごは、だしをとるのがむずかしい
ので、かつおぶし+水+みりんで作った。
- ・色良くするため、うすくちしょうゆを作って、
だしまきたまごを作った。
- ・食べたあとのスイカの皮はもったいない
ので、ぬかづけにしておいしく食べた。
- ・かたいやさいは、時短のため、レンジでやわ
らかした。
- ・野菜は、皮まで使って、ゴミをへらした。

地産地消に工夫した点

- 地産地消が11点。手づくりや家でとれた
ものが5点。できるだけ身近な物を使未。
- | | |
|---------------|--------------|
| ○ごはん(加西産) | ○たまご(ゆめさき町産) |
| ○もちあず(福崎町産) | ○モロヘイヤ(姫路産) |
| ○ちりめんじゆ(兵庫県産) | ○スイカ(ゆめさき町産) |
| ○しお(赤い産) | ○たまねぎ(あわし産) |
| ○なすび(加西産) | ○金山寺みそ(手作) |
| ○かぼちゃ(三木産) | ○しお汁 |
| ○きゅうり(加西産) | ○しそジュース |
| | ○しそ、おパセリ |

調理時間

45 分

感想

ぼくは食べることが好きで、ふだんから、チャーハンやたまご焼きなど料理を
作ったり、お手つたいをしていたけど、いろいろなメニューを時間を計って作った
ことがなかったのが大変だった。SDGsに興味があるので、ごみをへらす
工夫やする物をすずずにおいしく料理する方法を考えるのが楽しかった。

前日からとり肉をゆでて、おいておくことで、調味料なしでもう、うなだし
が出ておいしかった。おますびはどちらも、さっぱりとして食よくがない
専用でもおいしく食べられるなと思った。すいかのぬかづけは、きゅうり
のぬかづけのような味がして、塩分を感じて、夏バテ予防にぴったりだと思
朝ごはんテストを通して、するもので、おいしく調理すると、とてもおいしくよみがえる
ことが分かった。スイカのぬかづけは、想像もつかなかったけど、おいしいものにできた。

家でとれたもの