

(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 城乾中学校

名前 守田 惇治

学年 2 年



名前を付けてみよう

冷蔵庫にあるものだけでOK! 和風トルティーヤの激ウマごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

◎トルティーヤ (4人分)

トルティーヤの皮 ... 8枚

- 鶏むねミンチ...115g
- 酒 ... 大さじ1
- しょうがチューブ... 大さじ3
- ごま油... 大さじ1
- しょうゆ... 大さじ1
- みりん ... 大さじ1/2
- 砂糖 ... 大さじ1

- しらす ... 39g
- しそ ... 4枚
- スライスチーズ... 4枚
- たまご ... 1は5
- たまごマヨ ... 大さじ1
- ちくわし ... 2本
- ちくわし ... 1本
- マヨネーズ ... 大さじ1

- レッドチズ ... 50g
- お水サラダ ... 68g
- 大根
- 人参
- サニーレタス
- 水菜
- グリーンレタス
- ロメインレタス
- 紫玉ねぎ
- レドキャベツ

◎枝豆の粕汁 (4人分)

- 冷凍枝豆 ... 20パック
- 完熟とうふ ... 80g
- 純米酒粕 ... 100g
- たしほ ... 1パック
- 水 ... 500ml
- みそ ... 大さじ1

○糸納豆 ... 1パック

作り方

◎トルティーヤ (4人分)

★そばろ

1. フライパンにごま油をしき、そこから酒としょうがパウダーをかけた鶏むねミンチを焼く。
2. ミンチに熱が通ったら、砂糖→みりん→しょうがの順番にかけていく。
3. 水分がなくなるまでいためる。
4. 水分がなくなったら完成。

★たらこマヨ

1. たらこ1はらさを5~6等分にカットする。
2. たらこの皮をとる。
3. マヨネーズをかけてよく混ぜる。

★ちくわときゅうりのサラダ

1. きゅうりとちくわを薄めにカットする。
2. マヨネーズをかけてよく混ぜる。

◎他に、しらす・しそ・スライスチズ・納豆・シュレッドチーズ・カットサラダをトルティーヤの皮に女子きなようにトッピングする。

◎枝豆の粕汁

1. なべに米とだしパックを入れて火にかける。
2. 沸騰して4分後にだしパックを取り出す。
3. 酒粕、枝豆を入れ、酒粕が溶けたら弱火にしてみそを入れる。
4. とろふとネギを入れて完成。

工夫したところ(セールスポイント)

- トルティーヤの皮は、洗い物と消費するエネルギーを減らすため、焼くのではなく電子レンジで温めた。
- 粕汁で使った酒粕はアルコールを飛ばすため、あらかじめ電子レンジ用のスターマで蒸した。
- 600Wで1分、その後10分間放置すると、酒のリンとした感じがなくなり、だしにもとけやすかった。
- 発酵食品である酒粕には、栄養がたっぷりつまっていて、疲労回復や代謝を良くする効果が期待できるので、夏バテにピッタリだと思ったので粕汁に挑戦してみた。
- ちなみに、みそや納豆も発酵食品で適度な塩分もとれ、夏にはとても良い食材で熱中症予防にもなる。

地産地消に工夫した点

- ネギとしそ (自宅の庭)
- きゅうり (夢前町)
- しらす (大阪府)
- 酒粕 (兵庫県)
- みそ (佐用町)

調理時間

30 分

感想

今回はトルティーヤをつくってみたが、冷蔵庫にあるものだけで簡単に料理することができた。だから、他にもさけフレーズや枝豆、韓国のに、卵などの冷蔵庫にあるもので、特別な食材をわざわざ買わなくてもおいしくて栄養のあるごはんがつかえると思った。このような、簡単に見た目や栄養もバッチリな料理はこれからどんどん必要になってくると思う。