

(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 山陽中学校

名前 古賀 あおい

学年 2 年

写真



名前を付けてみよう

暑対策! 火を使わずに電子レンジだけで作る熱中症対策の朝ごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

枝豆おにぎり	玉ねぎの卵スー7°	冷ややっニ	ちくわチーズお刺身	きゅうりの酢作の物	温野菜のゴトドレかけ
ごはん 100g×2	卵 1/2個	豆腐 150g	ちくわ 2本	きゅうり 1本	人参 1/4本
枝豆 好きなだけ	玉ねぎ 20g	ねぎ 少々	チーズ 好きなだけ	乾燥わかめ 2g	じゃがいも 1個
塩こぼし 好きなだけ	コン/キュー7° 1/2個	かつお節 少々	マヨネーズ 30g	かにかま 2本	ウイナー 2本
ごま油 少々	ハセリ 少々	ちりめんこ 少々	キュー7°のお刺身 1cm	酢 砂糖 塩 酒 みりん 合お酢	
味付け 2枚	水 150cc	しょう	マヨネーズ 適量		



作り方

〈枝豆おにぎり〉ごはん 200gに、自然解凍した枝豆をすやから外し、塩こぶ、ごま油といしほに混ぜる。三角にちぎっておにぎりにする。

〈玉ねぎの印スー7〉

卵を割ってとほぐす。玉ねぎは薄切りにする。耐熱タッパーにコンキョウで1個、玉ねぎ水を入れ、電子レンジで玉ねぎがやわらかくなるまで加熱する。溶き卵を流し入れ、再び加熱する。最後にパセリをかける。

〈冷やっこ〉

豆腐に、ねぎ、かつおぶし、ちりめんじゃこのせしょうゆをかけ、しょうがをさえる。

〈ちくねーズのねり梅まぜ〉

ちくねーズを半分に切り、さらに縦半分に切る。ツナ、マヨネーズ、ねり梅を混ぜ、ちくねーズのせる。ちくねーズを焼いて、トスターでチーズが溶けまで焼く。

〈きゅうりの酢作の物〉

きゅうりをスライサーで輪切りにスライスしていく。塩を振って10分ほど置き、水分を搾く。乾かした木かめを水ごもどす。かにかまを置いていく、合わせ酢を作る。水分を切ったきゅうり、木かめ、かにかまと合わせ酢を混ぜる。

〈温野菜のゴトドレがけ〉

野菜を一口大に切る。ウインナーといしほに耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。

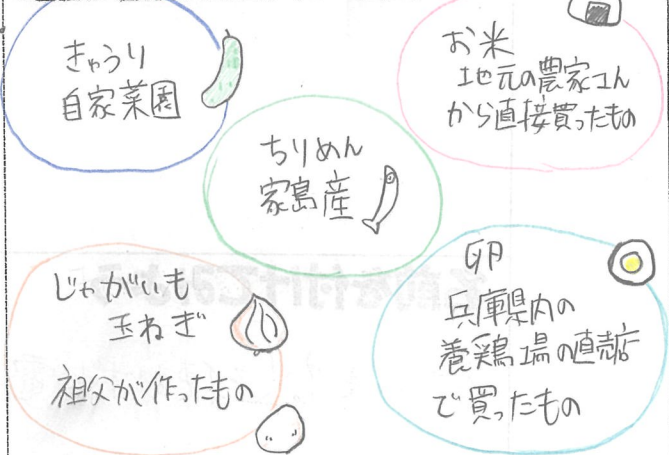
工夫したところ(セールスポイント)

料理で火を使うと、台所が暑くなり、熱中症になりかねない。暑くて料理をしたくなることで、朝食を抜いたり菓子パンなどで済ませるようになってしまうと栄養のバランスがくずれてしまうので、火を使わず、なるべく簡単に、栄養が摂れる朝食ごはんを考えました。

電子レンジで加熱する野菜は、早く火が通るように、小さめ薄めにカットした。



地産地消に工夫した点



調理時間

30 分

感想

気温が高くなると暑くて食欲がなくなってくるので、朝から食欲がなくても食べやすく、さらに熱中症予防にもなる朝食ごはんは何かと言って考えてみました。野菜などは前の夜から切っておいて朝は電子レンジで加熱するだけにしてみると、もっと時短になって作りやすくなると思いました。