

(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 姫路市立書写中学校 名 前 岡本 佳久

学 年 2 年



名前を付けてみよう

これで1日頑張れる! 健康朝ごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。(5人分)

- | | | |
|------------------|--------|---------------|
| ・卵3個 | ・みじん | ・かんたんに |
| ・まいたけ 2パック | ・うすあげ | ・焼のり |
| ・きゃうり3本 | ・大豆 | ・わかめ |
| ・こぼ茶 | ・ミニトマト | ・玉ねぎ |
| ・牛肉 200g、すまやきのタレ | ・レタス | ・甘酒 (ノンアルコール) |
| ・しゃも 10尾 | ・オクラ | ・りんご酢 |
| | ・かつお節 | |

作り方

(まいたけと卵のマヨネーズいため)

フライパンにマヨネーズ大さじ5とまいたけを炒める。火がやたら 端に寄せ、溶き卵を入れて混ぜ。味付に塩こしょうを加える。

(ひじき)

かぼち、米麹大さじ2、ひじき、大豆、にんじん、うずあげを入れて炒め、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、少糖で味付けをする

(きゅうり)

きゅうりを薄く小口切りにしてこぶ茶を小さじ1入れて煮る

(牛肉)

フライパンに米油大さじ1を入れて牛肉を炒める。すまやきのタレで味付けをする

(ししゃも)

フライパンでアルミホイルをひいて火を弱く

(オクラ)

夏休みに自分で育てたオクラを沸騰させたお湯でゆがく。小口切りにしてかつおだしをまぶす。

おろし

だし汁にたまねぎ、わかめ、おくらを入れみそで溶く

(甘酒) ノンアルコール

甘酒をリンゴ酢で作る。

工夫したところ(セールスポイント)

朝は忙しいので、矢張り、目時間でできるメニューを考えました。大皿に少しづつおせて見た目もお美しく、彩り豊かに盛り付けました。オクラは、夏休みに自分で育てたものなので、よりおいしく食べる事ができました。メニューは少し多くなりましたが、どの料理にも兵庫県産の食材を使って、おいしく作ったので良かったです。きゅうりはこぶ茶を入れてもむと味にコクが出ておしかったです。

地産地消に工夫した点

のり... 明石産
ひじき... 淡路島の長ひじき
まいたけ... 兵庫県但馬産
甘酒... ヤマダストア
たまねぎ... 淡路産
きゅうり... たつの産
わかめ... 淡路産

オクラ
↓
夏休みに家で
とれた新鮮な
オクラ!!

調理時間

30

分

感想

料理は徐々に上手くできるか不安でしたが、忙しい朝でも、一品一品健康でとても、おいしい料理が作れました。甘酒は今ハマっていて、僕はりんご酢と混ぜて飲むのが好きです。兵庫県産の食材をたっぷり使った朝ごはん。大好きな明太子おにぎりとホッとするお味噌汁で元気に1日過ごせそうです!