

(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 大津中学校

名前 山崎 梨里華

学年 2 年

写真



名前を付けてみよう

栄養たっぷり朝ごはん!

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

残ったひじきを 使ったおにぎり	たまごやき (ひじき入)	なすのおみそ 汁	夏野菜の あけひたし	冷やしこ - オクラ 1個 - キムチ 少量
あたたかいご飯 200g	卵 ... 2個	なす ... 1本	めんつゆ 100cc	デザート
ひじきの煮物 60g	白だし 小さじ1	玉ねぎ 1/2	水 300cc	- スイカ 1キレ
焼き魚 1切れ	うすくちしょうゆ 少量	にんにく 1/2個	なす 1本	- マスカットセ リー 半分
カマンベールチーズ 40g	サラダ油 少々	油揚げ 1枚	トマト 1個	- あほし×ロン 中 1/2
	ひじき 100gほど	みそ ... 大さじ3	とうもろこし 1/2本	
		だし汁 3かゝり	ピーマン 3個	
		ねぎ 適量		

## 作り方

残ったひじきを使ったおにぎり

- ① ご飯にひじきの煮物、焼き鯖、キャベツ、ケール、チーズを混ぜる。
- ② おにぎりを作る。

たまごやき

- ① ボールに卵2個、白だし、うすくちしょう油を混ぜ合わせる。
- ② 卵焼き器にサラダ油をひき①の卵液を3回くらいに分けて流しこみはしから巻いていく。

ナスのおみそしる

- ① ナスのヘタを取り、食べやすい大きさに切、て水に5分くらいつけてアクぬきとする。
- ② 玉ねぎはうすきりに、人参は15cmほどに切って油揚げは3等分に1cm幅に切る。
- ③ なべにだし汁②の具をいれて煮立てる。
- ④ 玉ねぎ、人参、人参に火が通ったらナスを入れてしんなりしたら、みそと混ぜて火を止める。最後にきざんだお米を入れる。

夏野菜あげむかし

- なす、トマト、とうもろこし、ピーマンを食べやすい大きさに切る。
- なすのあくもと、少量の油であげやきする。
- なべに水とめんつゆを入れ煮てから野菜を入れる。

ひややこ

- とうふを切、めんつゆをかける上にチーズ、オクラをのせる。

## 工夫したところ(セールスポイント)

前日に残ったひじきの煮物、焼き鯖、イケ、出来ないか考えて、ご飯に混ぜておにぎりを作ることにしました。少し甘味があるので、焼き鯖と、チーズで、味のバランスをととのえました。

野菜、お米はすべておじいちゃん、の畑と田んぼでとれたものを使っています。

そして、今年はずっと暑いので、暑くても食欲をそそるような見た目と暑さにも負けないうくらい栄養がたっぷりです。

## 地産地消に工夫した点

- ・近くに住んでいるおじいちゃん、の田んぼでとれたお米を使った野菜すべておじいちゃん、の畑でとれたものです。
- ・おみそ汁に使っているみそは、おばあちゃん、が作ったものです。(姫路市大津産)

## 調理時間

35 ~ 40 分

## 感想

最近はずっと暑くて、熱中症になる人も多いため、しっかり朝食を食べることが大切だと思、たし、盛り付け、色彩、栄養などにも気をつけると、食欲がわいてきて良、いかなあと思、いました。これからも食事に感謝したいと思、いました。