

(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 姫路市立神南中学校

名前 小林 怜

学年 3 年

写真



名前を付けてみよう

夏野菜たっぷりの夏バテ予防ワッフル

(材料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

○ おにぎり

- ・ ご飯
- ・ 梅干し
- ・ 大葉
- ・ かつおぶし

○ のり巻き玉子

- ・ のり
- ・ 白だし
- ・ 卵
- ・ 油

○ 浅漬け

- ・ キャラリ
- ・ なす
- ・ しそ
- ・ 白だし

○ 塩こんぶ

- ・ あえ
- ・ ピーマン
- ・ にんじん
- ・ 塩こんぶ
- ・ ごま油

○ アジの干物

- ・ アジの開き
- ・ 大葉

○ 大塚こ

- ・ とうふ
- ・ オクラ
- ・ ミネコ

○ みそ汁

- ・ かぼちゃ
- ・ 玉ねぎ
- ・ あけ

- フォーゲット
- ・ スイカ

作り方

おにぎり

- ① ボールにご飯(お茶碗1杯分)入れる。
- ② かっぱ節(1袋)、梅干し(10)、刻んだ大葉を交ぜ合わせる。
- ③ ラップに包んで、袋形に2個つくる。

玉子焼き

- ① 卵2コをボールに割る。
- ② 白だし、水をそれぞれ大きじくゆえる。
- ③ 油をひいた玉子焼き器に卵を3分の1流し入れ、のり(3枚)を置く。
- ④ くるくる巻いていく。
- ⑤ ③、④を2回くりかえす。

みそ汁

- ① かぼちゃを10サイズに、玉ねぎ、あずきは短冊切り
- ② なべに水を張り、野菜がやわらかくなるまで炊く。
- ③ ほんだし、みそをくゆえて調味する。

浅漬け

- ① なすは輪切り、きゅうりはななめ切りにする
- ② ナイロ=袋に①と白だしを入れる。
- ③ もみもみする。
- ④ 15分以上冷蔵庫に入れておく。
- ⑤ 水分をとって盛り付ける。
- ⑥ 大葉をのせる。

塩こんぶあえ

- ① ヒーマンは種をとり、短冊切り
- ② にんじんも短冊切り
- ③ にんじんを水からゆでる。
- ④ にんじんがやわらかくなってから、ヒーマンをゆでる。
- ⑤ ざるに入水で、冷水をあててから、水気をとる
- ⑥ ⑤に、ごま油と塩こんぶを交ぜる。

冷奴こ

- ① ミトマトは四等分に切る。
- ② オクラは1本のまま塩ゆでする。
- ③ オクラは輪スライスに切る。
- ④ トマトとオクラをしょうゆとみりんでき味付けしてのせる

工夫したところ(セールスポイント)

- ワニプレートで、色どりがよく盛りつけることに注意した。
- 品数を多くしても、朝からたくさん食べられないので、少量で品数を多くした。
- のりが好きなので、のりを使った。おにぎりに巻くのではなく、玉子に使うことにより、断面がおもしろくなった。
- 魚の下に大葉をひいてみた。お店っぽくなったような気がした。
- 味がまばらないように、ワリアップを使って盛りつけた。
- 夏野菜をたくさん使った。

地産地消に工夫した点

- 祖母宅の野菜をふんだんに使いました。(使った野菜はすべて祖母のものです。)

調理時間

30 分

感想

種をとって切ったりすることが難しかった。簡単に作れそうだなと思っていたものも、作業が多くなり、時間がかかってしまった。同時進行の作業が多かったというのもあり、バタバタすることが多かった。改めて、母のしていることが、とてもすごいということが分かりました。

作る時にももちろん大変だったのですが、盛りつけをするのも難しかった。何回も置き直したりしてしまい、ここでも時間がかかりました。味だけでなく、色どりなど見た目も考えて盛り付けることはとても楽しかったです。