

Step up

豊松小学校 6 年

調理実習「いためてつくろう朝食のおかず」より

6月10日（金）に家庭科で調理実習をしました。これは、地域の特産物について調べ、よさを生かした「豊松ランチ」を作る全校プロジェクト「発進！発信！豊松特産物広め隊」の活動のひとつで、調理の技術を身につける学習です。

2人ずつのグループで、栄養バランス、色合い、短時間でできるという3つの条件を満たすおかずを考えて作りました。



羽場・黒川グループ



キャベツ、にんじん、ベーコン、とうもろこしをいためました。
とうもろこしの甘みがおすすめポイントです。



藤原・早崎グループ



いためたベーコンの上に、スクランブルエッグとにらいためが乗っています。簡単にでき、にらの濃い緑が効いているのがおすすめポイントです。



高尾・平松グループ



ベーコン、ピーマン、にんじんの頭文字を取ってBPNいためです。ピーマンとにんじんは家にあるので、地産の材料でできるのがおすすめポイントです。



内樋・笹部グループ



ゆでる調理といためる調理を組み合わせたアスパラベーコンです。バターを使っているので、その風味がおすすめポイントです。

ほぼ計画した時間通りに仕上がり、味付けもなかなか上手でした。次は、この応用として、家で家族の好みに合わせたり、食材を増やしたりして作る計画を立てます。楽しみにしておいてください。