

(親子部門①・②)

~作ってみよう 朝ごはん~

学校・園(所)名 大つ小学校 名前(子ども) つねき あおと

学年等 2 歳児(年) 2 名前(おとな) 常城 浩子



火田で収穫  
できた大量の  
トマトを……



くっくっ  
煮詰めて……

トマトケチャップ  
完成!!



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

元気いっぱいもったいなくないあさごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

とりもろにしご飯  
とりもろにしご1本  
米2合  
白だし50mL  
味噌汁  
なすび1本  
人参1/2本  
玉ねぎ1/2個  
だし汁  
味噌

オムレツ  
玉子5個  
ハム3枚  
ピーマン1個  
人参1/2本  
玉ねぎ1/2個  
マヨネーズ  
牛乳  
塩、こしょう

常備菜3種  
<きんぴら>  
ニほろ2本  
人参皮ごと1本  
<酢の物>  
オクラ3本  
わかめ  
しらす  
<漬物>  
きゅうり、白だし

しり油  
みりん  
酒  
酢  
砂糖  
しり油

ヨーグルト  
ハチジヤム



↑  
祖母の手作り  
たこさん作って冷凍  
保存しています。

ケチャップ  
トマト大量  
砂糖

→  
祖父母の畑で  
収穫できた野菜





## 作り方 あらかじめ作っておくもの

### ① トマトケチャップ

洗ったトマトを鍋に入れ、火にかける。裏ごしして、もう一度鍋に入れ、とろみが少くまで1時間程度煮詰める。

### ② 常備菜

＜きんぴら＞ ごぼうはアルミでやさしくすり、汚れを落とし、ささがきにする。人参は皮ごと千切りにする。ごま油で炒め、味付けをする。

＜酢の物＞ オクラを塩ゆでして小口切りに。わかめは塩抜きをしてざく切りに。しらすを混ぜて味付けする。

＜漬物＞ きゅうりを斜め薄切りにし、白だしと合わせて冷蔵庫へ。

### ③ とうもろこしご飯

米を洗う。とうもろこしを粒と芯に分ける。釜に米と白だし、とうもろこしの粒と芯、水を入れて炊く。

### ④ 味噌汁

だし汁にカットした人参、玉ねぎ、たすきをを入れて煮る。味噌で味付けする。

### ⑤ オムレツ

ピーマン、人参、玉ねぎをみじん切りに。玉子を溶いて、パム、カットした野菜を混ぜ、調味料、フライパンに流し、焼く。(表面と裏面)

## 工夫したところ(セールスポイント)

大量に収穫できたトマトを腐らせて廃棄する事のないよう、息子が好きなトマトケチャップと一緒に作りました。また、酢や塩分を加えることで日持ちさせ、野菜はなるべく皮ごと使用し、とりもろこしの芯も利用して、食材を無駄なく使い切る工夫をしました。

## 子どもが手伝ったところ

トマトケチャップづくり

お米をあらう

おみそしるづくり

## 地産地消に工夫した点

祖父母の畑で収穫できた野菜とお店で兵庫県産の食材を購入して使用しました。

(卵 (朝来)  
わかめ (明石)  
釜上げしらす (播磨鞆))

## 調理時間

40 分

## 感想(おとな)

無農薬の野菜を手間段かけて作ってくれる祖父母の話や、夏野菜の栄養の話をしながら、わいわい楽しく料理ができました。また、野菜が苦手な息子が、自分で一生懸命作った味噌汁を食すと食バテ事に感謝し、改めて食育の大切さを感じる事ができました。

## かんそう(こども)

トマトがきれいなほどでもトマトをたくさんたべることができたよ。自分でつくったおみそしるはさっぱりにおい

しかった。