

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 すずしろ小学校

名前(子ども) 高はしともき

学年等 2 歳児(年)

名前(おとな) 高橋 美幸

写真



← お母さんは、とうげの女子室でじ分でマリアました。

名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましよう

夏やさしいもりもりピザトーストあじごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

ピザトースト	スパゲティ	アスパラ	あかめスープ	デザート
はくパン	サラダ	スティック	玉ねぎ	スイカ
ピザソース	サラスパ	きょうごのかあ	たまご	シャーベット
玉ねぎ	えだまめ	アスパラ	わかめ	プレーン
ナス	きゅうり	ベーコン	しょうゆ	ヨーグルト
オクラ	コーン	チーズ	しょう油	はちみつ
かぼちゃ	マヨネーズ	ウィンナー	しょう油	ブルーベリー
コーン	しょう油		とりからスープ	
ベーコン	ニンニク		のもと	
チーズ	ミニトマト		サリシ	

ナスのみそマヨネーズやき

みそ  
マヨネーズ

# 作り方

## ピザトースト

- ① 玉ねぎ、ナス、オクラ、かぼちや、コーンは塩こしょうで下味をつけたレンジ加熱しておく。② ゆで卵を作り切っておく。
- ③ 食パンにピザソースをぬり、①の野菜、ベーコン、ゆで卵、チーズをのせ、オーブントースターで焼き色がうすまで焼く。

## スパゲティサラダ

- ① サラダをゆでる。
- ② オクラ、コーン、枝豆はレンジ加熱しておく。
- ③ きゅうりは斜め切りにし、塩をふり水分をしぼる。
- ④ ①②③をボールに入れ、昆布だし、塩こしょう、マヨネーズを調味する。
- ⑤ 盛りつけ、半分(に)切ったミニトマトを飾る。

## アスパラステック

- ① さよごめ皮の上に、ベーコン、レンジ加熱したアスパラ、チーズをのせて巻く。巻き糸終わりは水をぬり、とめる。
- ② 油をひいてフライパンで巻き糸終わりを下にして、焼き色がうすまで焼く。この日時にウィンナーも焼いておく。

## ナスのみそマヨネーズ焼き

- ① ナスはくし形切りに塩水につけておく。
- ② みそとマヨネーズを混ぜ、ナスの切り口にぬる。
- ③ オーブントースターで焼く。

## わかめスープ

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水、玉ねぎを入れて加熱。ふらふらしたら、草豆燗わかめを入れ、旨味する。
- ③ 溶き卵を入れ、1分ほどにすりごまを入れる。

## デザート

- ① 冷凍しておいたスイカ、グレープフルーツ、ブルーベリー、いちじくの川貝で、透明のグラスに盛りつける。

# 感想(おとな)

・普段からお手合いが好きなので、毎月お食反コンテストは毎年楽しんでいます。メニューも一考者に考えて、夏木村ならではの楽しいお食反ができたこと思います。

・夏木村の自由研究で夏野菜の種について書いていたのもあり、夏野菜の世話やり方にも積極的に、苦手だった野菜も自らメニューに取り入れていました。

・書ききれないほどたくさん手戻りをして、完成した毎月お食反はとても美味しかったので、いつもよりたくさん食べて満足できました。これからまたいろいろお食反に興味を持ち、作ることも、食べることも今までのように楽しんでいきたいです😊

# 工夫したところ(セールスポイント)

・赤、黄色、みどりのカラーのものがバリエーションなくとれるメニューを考えました。

・夏がおいしいをたくさんつかいました。

# 子どもが手伝ったところ

・アスパラステックをつくる。

・ピザトーストの「せいのせり」。

・盛りつけをする。

・ウィンナーをやく。

# 地産地消に工夫した点

- ・家庭菜園で育った夏野菜や祖父母宅の畑で採れた野菜を使用。(ミニトマト、ナス、オクラ、きゅうり、ブルーベリー、玉ねぎ)
- ・スイカは近所の畑で収穫したものを切って冷凍し、シャーベットにして使用。
- ・卵は兵庫県産のもの。
- ・普段から、できるだけ産地は地元のものを買入れている。

# 調理時間

45分

# かんそう(子ども)

・ピザトーストに「せいのせり」するのがたのしかったです。

・アスパラステックをまくのがおもしろかったです。

・じぶんでするお食反は、とてもおいしくてたくさんたべることができました。