

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 城西小学校

名前(子ども) 谷村 和奏

学年等 2 歳児・年

名前(おとな) 谷村 祐美子

写真



名前を付けてみよう

※名前はこどもがつけましょう

本当にひまごはやさしい朝ごはん

感想(おとな)

昨年よりも手順がよくなり、手順を増やしても自分ででき、成長を見るのがとても嬉しい。私の祖父、娘の曾祖父のことを考えたメニューにしたり、会話からも娘のやさしさを思いやりを感じて嬉しかった。得意料理のだし巻き卵も娘が大好きだから練習を重ねてきたので達成感を感じたようです。今年もとても良い時間になりました。

かんそう(子ども)

おじいちゃんかたべやすはょうにエ夫したのでとてもよろこんでもらえよかった。だし巻きたまごはわたしの得意な料理なのでできたいにできよかった。また作りたいです。

「ま・ご・は・や・さ・し・い」

(材料) 使った量も分ければ書いてみましょう。

彩り野菜とアジの南蛮漬け

- アジ4切れ、塩少々、サラダ油適量
- パプリカ黄、赤、各80g、片栗粉大匙4
- 水菜80g、たまねぎ100g
- サラダ油少々
- 合わせ調味料
- ① 酢 280cc
- 砂糖 大匙3
- 塩 小匙1

もちり赤飯

- もち米1合、米1合
- トサゲ30g、塩少々
- 水(下ゆで用)適量
- 水(ゆで用)600ml
- 水(炊飯用)適量
- おたしたのり
- たまご卵
- 卵3個、しらす小匙1
- 水大匙1.5

そうめん入りお汁

- そうめん80g、わかめ、フレーヨーグルト300g
- わかめ3g、にんじん20g
- 青ねぎ2本、めんつゆ大匙1.5 (はちみつ少々)
- 和風だし小匙1、たまご卵、絹干し大匙2
- 80g

フルーツヨーグルト

- おくら5本、ミニトマト6個、りんご少々
- めんつゆ大匙1、たまご卵小匙1
- ごま豆腐
- 豆乳200ml、豆乳シロ2g
- 卵にま 20g、片栗粉20g

作り方

- ### 彩り野菜とアジの南蛮漬け
- 野菜をすべて切る。2. サラダ油で野菜をいためる。
 - ①を加え、味をなじませる。4. アジに塩おろし10分おく。
 - 10分たったら水気をとり片栗粉をまぶし、170℃で揚げる。
 - 3と揚げたアジが両方あたりにうち合わせる。(漬物)

もちり赤飯

- もち米、トサゲを洗って水気をきっておく。
- 米は洗って30分漬けて水気をきっておく。
- 鍋にトサゲと下ゆで用の水を入れ、火をかけ、ひききたしたらゆきりする。4. ゆで用の水でゆひておけるくらいに固くなるくらいゆで、煮汁とトサゲを分けておく。
- 煮汁(水をそそぎ380ml)にしておく。6. 炊飯器にもち米、米、塩、トサゲ380mlの煮汁をまぜ合わせ炊飯する。

そうめん入りお汁

1. そうめんをゆで、お碗に盛りつけておく。2. お碗が一杯の水とめんつゆ、だしを合わせゆで、たまご卵、にんじん、いたけを入れて火を通す。3. わかめを入れて湯もどす。1にそそぎ入れ、ねぎをのせる。

おたしたのりたまご卵

- 卵をよく自身をきるようにたまごだしを入れてから焼く。

おくらとミニトマトのごま和え

1. おくらをゆで、切る。ミニトマトを半に切る。
2. めんつゆにたまご卵をとかしておき、1とごまを混ぜる。

ごま豆腐

- 材料すべてをよくかき混ぜる。×にかけ、かき混ぜないようにしっかり混ぜ合わせ、かたまってきたら容器にうつし、冷まし固める。

- ### フルーツヨーグルト
- ×パン、キウイ(を切り)ヨーグルトに(はちみつをかけ)フルーツを添える。

工夫したところ (セールスポイント)

「まごはやし」を意識して(まめ、ごま、わかめ、野菜、魚、いたけ、いも)をバランス良く取り入れました。88歳のひおいちゃんでも食べやすいように、お魚を一口大に切る以外は一緒のものを食べられるように工夫しました。娘がすべての作業をできるように作業工程、内容を話し合い考えました。

子どもが手伝ったところ

- 野菜をゆでる、切る。
- たまご卵を作る。
- 油を使うところは一緒にしましたが、準備から盛りつけまで見守りました。

地産地消に工夫した点

- 野菜はすべて姫路産のものを使用。
- アジも姫路産。
- そうめんはもちろん「損保3系」
- ヨーグルトには、「絹干し」をのせました。

調理時間

分 35分 (赤飯の米の浸水時間はのぞく)