

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 城北小学校 名前(子ども) 山下 大樹 やまけこ だいき

学年等 2 歳児(年) 名前(おとな) 山下 桃子

写真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましよう

夏がさし、ごろごろ元気ごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。 ※家族6人分

- お米 5合
 - もみじ卵 4こ (後藤郷卵場 関西たまごセンター)
 - 雪姫ポーク 豚ミンチ1パック (ファインコスト)
 - とうもろこし ピュアホワイト 1本 (児島農園)
 - ちくわ 2本 (ヤマサかまぼこ)
 - 青のり 大土い 小麦粉 大土い
 - ミニトマト 5こ (家庭菜園)
 - コーン缶 1つ
 - きゅうり 1本 (山本農園)
 - オクラ 8~10本 (山本農園)
 - 絹あげ 2個入 (八雲豆腐)
 - えのき 1袋
 - 糸干メロン 1つ (開榮農園)
- 調味料
- ごま油
 - 塩
 - しょうゆ
 - 酒
 - みりん
 - 酢
 - 白だし
 - ごま油
 - マヨネーズ
 - みそ
 - だし汁
 - 油

作り方

- ★ お米は研いで30分おき火炊飯
- ★ 夏野菜のユロユロ洗い
キュウリトマトを切り、コーンと一緒に袋に入れ白だし大さじ2、酢大さじ2、ごま油大さじ1混ぜ冷蔵庫で30分漬けておく。
- ★ オクラと厚揚げのみそ汁
オクラは塩をふいて板ずりしておく
えのきを入れた鍋で湯をわかし、だしを入れてオクラと厚揚げを入れ味を合わせる。
- ★ 蒸しとうもろこし
ピーチホワイトを軽く洗い、皮つきのままラップをし、レンジで5分チンしていただきます。
- ★ ちくわのいそバ焼き
ちくわはななめにかけて、小麦粉・青のり・水を混ぜた生地に入れて混ぜ、フライパンで焼く
- ★ 卵とれん
ホイールに卵を割り、マヨネーズを入れてよく混ぜる
あたためたフライパンでいい卵を作る
- ★ 豚とれん
豚ミンチをいため、しょうゆ大さじ1、さとう大さじ1
みりん、酒少々、すりおろししょうが少々
入れて煮つめる

★ 細干しモロ

よく冷やしておき皮を厚めに切って食べやすいサイズに切ります。



工夫したところ(セールスポイント)

- ・旬の夏野菜をたくさん使って、ビタミンやカリウムをとれるようにした
季節感と彩りに気を付けた
- ・豚肉のビタミンB1で夏バテ予防、疲労回復
- ・魚肉のちくわからタンパク質がとれるよう考えた
- ・豆腐は子どもが切りやすい厚揚げにした
- ・牛乳パックを開いて洗ったものをまな板にして再利用し、使い捨てできるので衛生面も考えた

子どもが手伝ったところ

- 夏野菜を洗う、セア子
- 米をどく
- 材料米斗をまぜる
- フライパンでいためる
- ちりこける



地産地消に工夫した点

豚肉：ひょうご雪姫ポーク (ファインコスト)
養豚農家のお肉セットで買入

野菜・早物：セメダストア
地元姫路の農家さんのお名前が書かれたものを買入

「雪姫ブランド」「ひょうご雪姫ブランド」の表記があるものを選んで買うようにしました。

調理時間

50分

感想(おとな)

2才になる弟も、中学生になる姉、兄も、兄弟みんなバクバクと食べてくれました。地元の野菜やお肉を使うことで、安心感があり、美味しさが倍増したように感じます。意外と身近です。買えるのでまたいろんな野菜を買おうと思いました。子どもに手伝ってもらい、一緒に料理ができて、楽しんでいるところが、成長を感じられて良かったです。

かんそう(こども)

きるとはむ、すかし、たし、のり、です。

