

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 白浜小学校

名前(子ども) 山崎光希

学年等 3 歳児・(年)

名前(おとな) 山崎麻美

写真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましよう

いのちにかんしゃ 朝ごはん



(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

マダイのムニエル

マダイ 1匹  
(兵庫県産)

バター  
おしお

おみそ

玉ねぎ (ひめじ市白浜町産)

おしょうゆ  
おねぎ  
おたまご  
おしょうゆ  
おみそ

しらすとえだまめのおいし

米 1合 (ひめじ市みたち産)

しらす (兵庫県産)

えだまめ (ひめじ市白浜町産)

しょうゆ

ぼろんそうのバター

おぼろん草  
おたまご2  
おウインナー2本

おみそ

おしょうゆ  
(ひめじ市みたち産)

梅干

梅  
(ひめじ市白浜町産)

おみそ

おニマト  
(ひめじ市白浜町産)



6月  
田植え

### 作り方

#### ほうれん草バターいため

- ①ほうれん草ウィンナーをセッパる
- ②たまごをとかしてバターでいためる
- ③①をいれてしょうゆであじつけ

#### マダイのムニエル

- ①マダイをさばく(三枚おろし)
- ②こおぎこをがてバターでやく

#### しらすのステーキ

- ①しらすをいたので、さとうとしょうゆであじつけ

#### みそ汁

- ①里予さいをセッパ、ゆでる
- ②みそをとかす
- ③とぶねぎを入れる

#### しらすとえだ豆のおしきり

- ①えだ豆をゆでて豆をとる
- ②ごはん①、しらす、しょうゆを入れてまぜる。にぎる。

### 感想(おとな)

ありがたいことに、親戚によくお野菜をいただきます。田植えを体験させてもらい、自分でも何か育てたいと家庭菜園を始めました。魚も好きで、自分でよくさばいて料理をしています。このような経験をしていくうちに、好き嫌いがけなくなり、よく食べるようになってきたように感じます。親子で楽しく朝食作りが

### 工夫したところ(セールスポイント)

1つのフライパンをあらかじめ3品作りました。エコです。夏のあさしまけなように魚や野菜さいをつかったメニューを考えました。

### 子どもが手伝ったところ

- ・マダイをさばく、やく
- ・里予さいをセッパ、やく
- ・おにぎりをつくる
- ・梅をつける(5月)

5月梅シロップづくり



### 地産地消に工夫した点

お玉くわの家でそだてたミニトマトとえだ豆。みたちのおばさんにいただいたお米と梅(ぼくち田植えを手伝ったよとみ田町のおばさんにいただいた里予さい)としょうゆ・玉ねぎ。

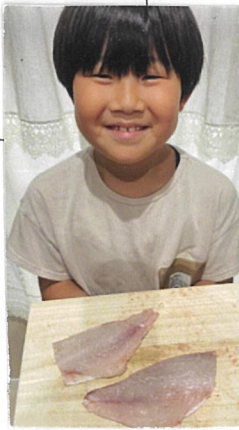


### 調理時間

38 分

### かんそう(こども)

マダイは豆腐をセッパりおとす時、(玉ねぎかかたいのでカを使って)たいんでした。しらすとえだ豆のおしきりがおいしかったです。いのちにかんしゃです。



できました。