

(親子部門①・②)

~作ってみよう 朝ごはん~

学校・園(所)名 英賀保小学校

名前(子ども) 根岸 希歩

学年等 4 歳児(年)

名前(おとな) 根岸 寿子



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

えいほうまんてんSDGs朝ごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

ビウカニシ飯	ナスとかぼちゃのバーコソ	干し野菜のおろし汁	きゅうりのパリパリ揚げ
★ ビウカニシ 1本	★ ナス 1本	★ 玉ねぎ 100g	★ きゅうり 6本
白米 2合	かぼちゃ 100g	★ オクラ 3本	レモン汁 20g
こしあじ 5cm位	バーコソ 20g	★ トマト 中1	しょうゆ 120cc
水 2合分	砂糖 少々	★ エキ 20g	酢 60cc
酒 大1	本っゆ 大1	乾燥わかめ 2g	おろし 60cc
しょうゆ 大1	水 200cc	ねぎ 20g	砂糖 大4
塩 小1	オレヅ	ドレ汁 500cc	酒 大2
	★ 玉子 2コ	おろし 大2	デザート
	牛乳 大1		スイカ
	ビウカニシ 20g		飯おろし
	★ フォトコ 5コ		麦茶

★ 干し野菜

作り方

ほうろこニ飯

- ① お米を研いび、ほうろこ、こんぶ、酒、しょうゆ、塩を入れてから、2合目の自盛りまがねを入れて炊飯
- ② ニ飯が炊けたらほうろこしとこんぶをひいたし、ほうろこしは突いた、こんぶはせん切りにして加えて混ぜ合わせる。

オムレツ

- ① 玉子、チーズ、牛乳をボウルに入れて卵を
- ② フライパンに油を入れてフライパンが熱したら①を流し入れる
- ③ 真中にしろけるチーズをのせて外側をカリにまで形を整える

干し野菜のみそ汁

- ① 鍋にだし汁を入れて沸かす
- ② 具材を入れる
- ③ 具材に火がとおったら火を止めて干し野菜を加えてみそを溶かし入れる

なすとかぼちゃのバーコン煮

- ① かぼちゃは切って砂糖をまぶして少しく
- ② 水に本つゆを入れて煮たら具材を入れて火が通るまで煮る

きゃうりのパリパリ揚げ

- ① 調味料を鍋に入れてひと煮たちさせる
- ② 少し冷ましたら干しきゃうりとせん切りのほうろこを入れて冷蔵庫でねおす

工夫したところ(セールスポイント)

SDGsを意識して干し野菜に挑戦しました。
 ○ 干し野菜は太陽と風のおかげで栄養価(ビタミンB、D、鉄分)が高まり、煮る時間が短くですみ時短になります。
 ○ 旨味が凝縮した感じになるので薄味がおいしくなります。
 ○ 食感や風味が変化し新鮮な一品になります。
 ☆ 干し野菜は良いことづくしです

子どもが手伝ったところ

お米を研いび、ニ飯をセット
 干し野菜作り(洗って、水気をふく、切る、干す)
 盛り付け

地産地消に工夫した点

チーズ、きゅうり、ねぎ(近くに住んでいる祖母の家で家庭菜園が有る、かぼちゃ、トマト(お友達の家))
 お米、ほうろこし、オクラ、スイカ(旬彩蔵 姫路)
 わかめ、玉ねぎ(淡路)
 みそ(太子)
 玉子(書写)
 牛乳(共進・小野)

調理時間

40分

感想(おとな)

今年は何を作ろうかと考えていたところテレビで干し野菜作りをみておもしろそうだと思いチャレンジしてみました。梅干し用の干し籠を借りてきて南立にあわせて野菜を切って並べて干しました。夕方には半生状の干し野菜ができていて太陽の力がすごいなと感じました。この夏、子供と楽しく新しい事にチャレンジできて良い思い出となりました。

かんそう(こども)



私はいつも生で何もつけずに野菜を食べます。でもほしやさいにしたらもっとおいしくなっていたのがびっくりしました。

太陽の力がすごいなと思いました。ほしやさいはたのしかったのでほかのりょうりほうをやってみたいです。