

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 英賀保幼稚園

名 前 (こども) 堀井 望結

学 年 等 5 (歳児)・年

名 前 (おとな) 堀井 恵理

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

とくせい おにぎり あさごはん!

(材 料) 使った量も分ければ書いてみましょう。

- | | | | |
|--------|---------|--------|------------|
| ○おにぎり。 | ○たまごやき。 | ○サラダ。 | ○手作りヨーグルト。 |
| ・白米 | ・たまご 2個 | ・レタス | ・牛乳 |
| ・のり | ・白だし | ・紫キャベツ | ・種菌 |
| ・塩 | ・砂糖 | ・パプリカ | ○牛乳 |
| ・たらこ | ・牛乳 | ・きゅうり | |
| ・ハム | ○赤ウインナー | ・プチトマト | |
| ・マヨネーズ | | | |

作り方

・おにぎり
おにぎりの型にお米を入れて、
形成する。手に塩をつけて、
1つずつ丁寧ににぎり、
のりや ハム、たらこを使って
飾り付けする。

・サラダ

きゃうり、パプリカは切る。
レタス、紫キャベツはちぎる。
飾り付けてドレッシングをかける。

・卵焼き、ソーセージ

ソーセージは半分に切る。
卵2こを割り、調味料を
入れ、つど混ぜる。
卵焼き用フライパンで先に
ソーセージを焼き、そのあと
油をしき、卵焼きを作る。

工夫したところ(セールスポイント)

お米が大好きなので、おにぎをたく
さん作りました。

自分の力でやりたい！とのことなので、
簡単な工程のものにして、^{ほほ}一人で頑張りました。
シンプルだけどおいしい楽しい
朝ごはんを食べて、元気モリモリに
なりました★

子どもが手伝ったところ

・おにぎりをにぎって具を入れる。
・卵焼き(味つけ、まぜ、焼く、形成、切る)
・サラダ(野菜を切る、ちぎる、飾り付け)
・ソーセージ(切る、焼く)

地産地消に工夫した点

お米→お米屋さんで買った。
「兵庫県産 ひとひかり」

卵→田隅養鶏場の「タズミの卵」

野菜→スーパーの地元産野菜コーナー
(プチトマトは家庭菜園)

牛乳→淡路島牛乳

調理時間

30 分

感想(おとな)

よくお手伝いをしてくれるので、
一緒に作ったりしますが
今回私は卵を割るくらいで
ほとんど自分の力で作ってくれました。
一生懸命作った卵焼きは
とってもおいしくて、感動しました。

かんそう(こども)

たのしくておいし
かったです。