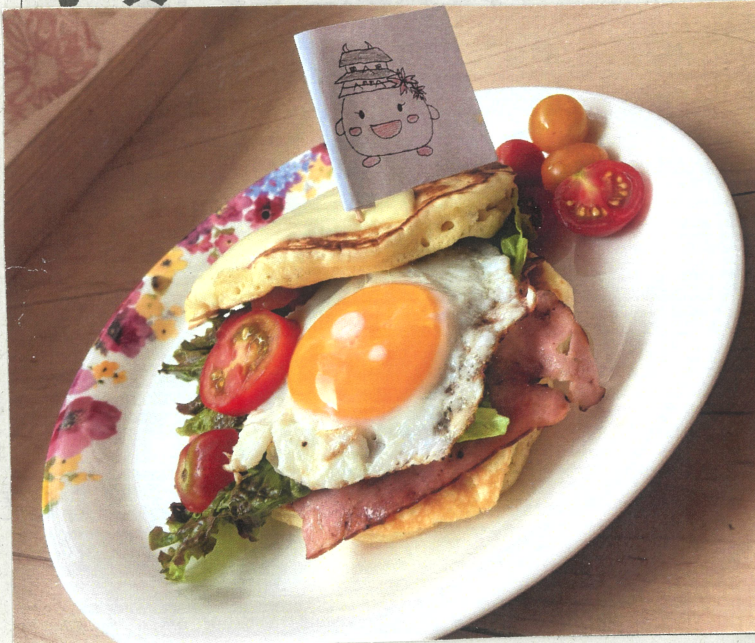


(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 荒川 小学校名 前 (こども) 田中 丞采 (たなか みら)学 年 等 / 歳児・(年)名 前 (おとな) 田中 美穂

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

しろまるひめの “たいよう と ふわふわぐも”
 (目玉焼き) (パンケーキ)

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

- | | | |
|-------------------|-----------------|-------------|
| ・薄力粉 : 150g | } ホットケーキミックス 材料 | ・ベーコン : 計4枚 |
| ・砂糖 : 40g | | ・チーズ : 50g |
| ・ベーキングパウダー : 10g | | ・卵 : 計4個 |
| ・塩 : こひきみみ | | ・レタス : 計2枚 |
| ・牛乳 : 100ml (無脂肪) | | ・塩こしょう : 適量 |

★ソース

- ピザ用チーズ : 100g バター : 大1
 牛乳 : 100cc 小麦粉 : 小2

作り方

- ① ホットケーキミックスの材料に牛乳と卵を加えよく混ぜる (牛乳は無脂肪を2回に分けて)
- ② フライパンに油をひき、少し高い所から生地を落とすように焼く。(泡がひいたら裏返す)
- ③ ベーコンと卵を焼く
- ④ 生地 → ソース → 卵 → ベーコン → ソース → 生地 とはじむ
- ⑤ トマトを切り、盛りつける

工夫したところ(セールスポイント)

- ・油は米油を使用し、カロリーをおさえる
- ・朝採れたての野菜を使用しているため、新鮮で美味しいです。
- ・弱火でゆっくり焼き、ふわふわになるようにしました。
- ・生地作りに時間をかけ、よく混ぜ、クマにならない事によりふわふわにできるように工夫しました。

子どもが手伝ったところ

- ・ホットケーキミックスの材料混ぜ
- ・生地をひっくり返す
- ・ベーコンを焼く、卵を焼く
- ・ソースをまぜる
- ・盛りつけ

地産地消に工夫した点

- ・近所の「まーちゃんの野菜」という個人で農業をされている所の野菜を普段から食べています。無農薬で体に優しい野菜を子供達に食べてほしく今回も一緒に買いに行き、子供達が選んだ野菜を使用しました。

調理時間

25 分

感想(おとな)

料理が大好きな私ですが、あまり子供に体馬食をさせてあげる事ができておらず、今回こちらに挑戦しようと思いました。

楽しそうに料理をしている子供を見て私も嬉しく思いました。完成した後「おいしい!」と言ってくれた事が何よりも嬉しかったです。

フルタイムで働いているため、なかなかこのような機会が無いので、たまには子供と料理の楽しさを分かち合いたいです。

かんそう(こども)

おもしろかった。
またつくりたいです。
あす