

(親子部門①・②)

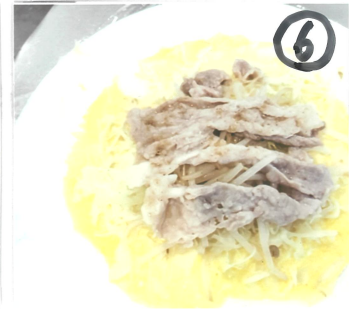
～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 糸引幼稚園

名 前 (こども) 北川 こずえ

学 年 等 5 (歳児)・年

名 前 (おとな) 北川 まりな



このおかずと一緒に
お米を食べました！

名前を付けてみよう

こっちゃんのとーぺい やきちゃん

(材 料) 使った量も分ければ書いてみましょう。

(1人分)

たまご ... 1コ

キャベツスライス ... 2つかみ

もやし ... 1つかみ

豚肉 ... 3～4切れ

塩コショウ ... 少々

お好みソース

マヨネーズ

かつおぶし

青のソ

好きな分だけ



作り方 ① 平たいお皿にラップを敷く。 ② 卵を割って溶く。 ③ キャベツ、もやし、豚肉の順に乗せ、塩コショウをふる。 ④ ふんわりとラップ ⑤ 600Wで2分程レンジでチン → 豚肉の火の入り様子見て 1分追加チン ⑥ 豚肉に火が入り、卵もかたまったらお皿に敷いてたラップを折り曲げて2つ折りにする。 ⑦ 粗熱がとけたらお皿にうつしてソース等かけて完成 😊	工夫したところ(セールスポイント) レンジとカット野菜を使用することで、火も包丁も使わずに作ることができました。ラップの使用で洗い物も少なく、短時間で出来上がり、満足感のある朝食が作れました。タンパク質、ビタミン、食物繊維等、暑い夏を1日過ごすための栄養が 子どもが手伝ったところ 振りました!! ラップを切るころ以外、全て自分の力でやり切りました。
	地産地消に工夫した点 兵庫の産直たまごを使用しました。
	調理時間 約 10 分
感想(おとな) 5歳ながら立派なおかずを一品自分の力で作ったことで、料理への関心と自信と意欲が増えたように感じます。娘は低血糖にならず、体調なので、この調子で栄養や食事を摂ることの大切さを学んでいるように感じています。	かんそう(こども) このしかつは はじめてだったから またやりたい

美味しかったですごちそうさまでした!
また作ってね 😊