

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 姫路市立八幡小学校

名 前 (こども)

きたのさやか

学 年 等 1年

名 前 (おとな)

北野 皓大

写 真



名前を付けてみよう

※名前はこどもがつけましょう

うきうきあさごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

生姜焼きおにぎり

- ・白米(夢前町)
- ・豚肉(佐用ポーク)
- ・青じそ(畑)
- ・焼き海苔(国産)
- ・醤油
- ・砂糖
- ・みりん
- ・酒
- ・生姜

卵焼きおにぎり

- ・白米(夢前町)
- ・鰹節
- ・ゴマ
- ・顆粒だし
- ・砂糖
- ・卵(三木市)

梅オクラおにぎり

- ・白米(夢前町)
- ・梅干(和歌山県産)
- ・オクラ(畑)
- ・鰹節

たたききゅうり

- ・きゅうり(畑)
- ・ゴマ油
- ・らっきょう酢
- ・中華だし

しいたけのチーズ焼き

- ・しいたけ(姫路)
- ・チーズ

ミニトマト(家庭菜園)

味噌汁

- ・豆腐(真心とうふ)
- ・わかめ(瀬戸内海産)
- ・だしパック
- ・味噌

ブルーベリーヨーグルト

- ・ヨーグルト
- ・ブルーベリー(家庭菜園)
- ・砂糖

スイカ(畑)

牛乳

作り方

白米を炊いておく。

生姜焼きおにぎり

豚肉を醤油、砂糖、みりん、酒、生姜で下味をつけて焼く。

ラップの上に海苔、ご飯、青じそ、豚肉の順に乗せて握る。

卵焼きおにぎり

卵に顆粒だしと砂糖を入れて溶く。サラダ油を引いたフライパンで卵を巻きながら形を整える。

卵焼きが冷めたら食べやすい大きさに切る。

ご飯に鰹節、ゴマを混ぜて、ラップの上に乗せて広げる。中央に卵焼きを乗せて握る。

梅オクラおにぎり

梅干は種を取って刻む。

オクラは板ずりして茹で、柔らかくなったら一口サイズに切る。

ご飯に梅干、オクラ、鰹節を混ぜてラップに乗せて握る。

たたききゅうり

きゅうりはきれいに洗い、ヘタを落としたらポリ袋に入れる。上から麺棒でたたく。

ゴマ油、らっきょう酢、中華だしを加えて揉む。

しいたけのチーズ焼き

しいたけは軸の部分を手で取り、石づきを取り除く。軸をつまようじに刺し、しいたけの傘の部分にチーズをのせて、フライパンで焼く。

味噌汁

水にだしパックを入れて火にかける。沸騰したら豆腐とわかめを加え、味噌を溶き入れる。

ブルーベリーヨーグルト

ブルーベリーに砂糖を加えてレンジで加熱する。

器にヨーグルトを盛りつけ、ブルーベリーソースをかける。

ミニトマトは庭から採ってきて、洗って盛りつける。

感想(おとな)

普段は仕事で忙しく、一緒に料理を作る機会はありませんでしたが、夏休みの宿題で一緒に作ってほしいとお願いされ、どんな料理をつくらうかとたくさん悩みました。

本人はまだ包丁もあまりつかったことがないので、できるだけ包丁をつかわない料理でこのレシピにしてみました。

おにぎりを一緒に握るときなど、とても楽しそうに料理している姿をみて、こちらも楽しくなり、また子供の成長を感じられる瞬間でした。

工夫したところ(セールスポイント)

料理って楽しい、一人でもできたと思って欲しくて、包丁は最低限の使用にして、工程を簡単にしました。

喜んでもらえて嬉しいと感じてもらえるよう、おにぎりは3種類作り、家族みんなが会話しながら食べられるようにしました。

普段は母親と料理をすることが多いけれど、今回は父親と料理にチャレンジしました。

おにぎりを作るときはラップを使用し、たたききゅうりはポリ袋の中で調理し、食中毒に気をつけました。

子どもが手伝ったところ

お米を洗って炊飯器で炊く。梅オクラの梅干の種を取り、梅肉をほぐす。茹でたオクラを切る。きゅうりをジップロックに入れて棒でたたく。ミニトマトとブルーベリーの収穫。父親が用意したおにぎりの具材を包んでおにぎりをラップで握る。豆腐を切り、味噌汁を作る。ブルーベリーヨーグルトの盛りつけ。

地産地消に工夫した点

青じそ、オクラ、きゅうり、スイカは姫路の祖父の畑で採れた野菜を使いました。

ミニトマトは家庭菜園で、ブルーベリーは入学祝に姫路市からいただいたものを大切に育てたものです。

白米は、なかなか入手できない中、夢前町の知合いの方から分けていただきました。

豚肉としいたけと豆腐は旬彩蔵で購入し、できる限り姫路市産か兵庫県産を使用しました。

調理時間

40分

かんそう(こども)

おとうさんとおにぎりを
つくっておいしかったよ
またつくりたいです