

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

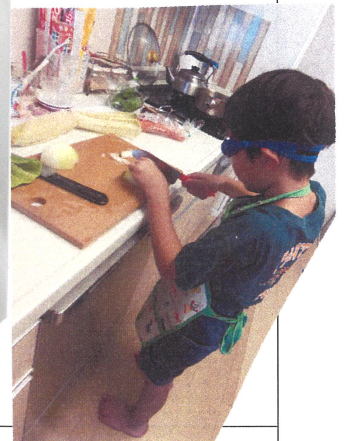
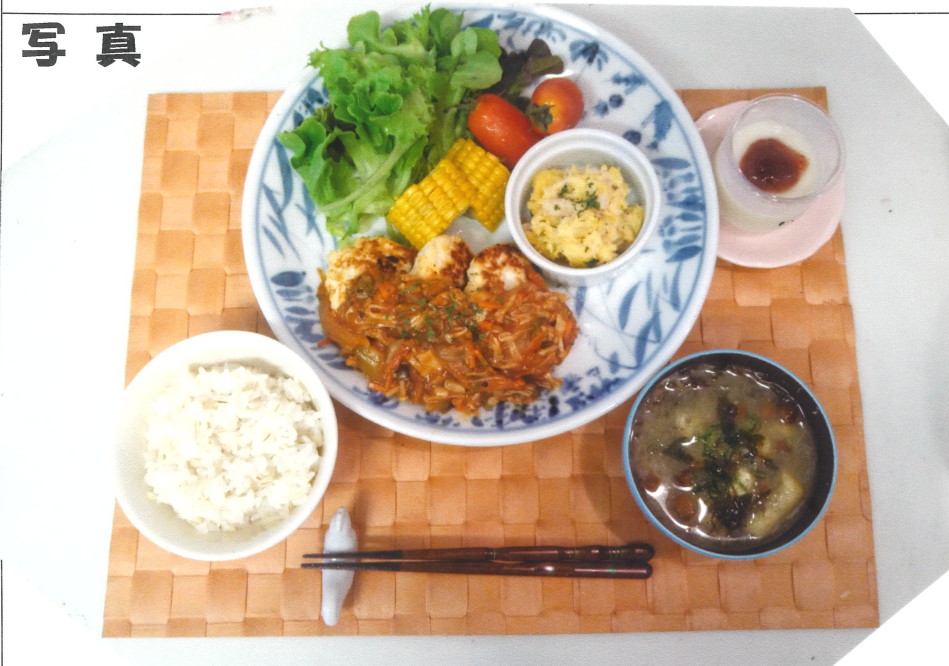
学校・園(所)名 城陽小学校

名 前 (こども) 長田 ゆう

学 年 等 2 歳児・年

名 前 (おとな) 長田 亜都子

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

ちゅうも元気にパワーチャージ

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

(豆腐ハンバーグ・トマトソース)

ハンバーグ

豆腐 … 1丁
とりひき肉 … 180g
大豆ミート(乾) … 20g
塩こしょう … 小さじ2
おからパウダー … 大さじ1
卵 … 1コ
オリーブ油 … 大さじ1
パセリ・リーフ
とうもろこし 飾り用
ミニトマト

トマトソース

パセリ
玉ねぎ
人参
ピーマン
しめじ
トマト
にんにく
トマトピューレ
トマトケチャップ
塩こしょう
みりん
こしょう

(さつまいもサラダ)

さつまいも … 中1本
ツナ缶 … 1缶(70g)
塩こしょう … 小さじ1
こしょう … 少々
マヨネーズ … 大さじ1.5

(とろとろ味噌汁)

もずく
わかめ
なめこ
油揚げ
だし汁
味噌汁

(甘酒プリン)

甘酒 … 50g
牛乳 … 50ml
粉ゼラチン … 2g
水 … 大さじ1/2
いちじくシロップ … 小さじ1

(ご飯)

米
もち米



作り方

(豆腐ハンバーグ・トマトソース)

ハンバーグ・大豆ミートは湯で煮て戻し、水を切っておく。

- ① とりひき肉に塩こしょうを入れて、粘りが出るまで、しっかりと混ぜる。卵、豆腐、おからパウダーを入れて、さらに混ぜる。
- ② 成型し、オリーブ油で焼く。

トマトソース

- ① 野菜を切り、フライパンで火少める。
- ② 野菜に火が通ったら、調味料を加える。
- ③ 火炙けたハンバーグにトマトソースをのせて、パセリをふる。
- ④ ベビーリーフ、とうもろこし、ミニトマトを一緒に盛り付ける。

(さつまいもサラダ)

- ① さつまいもはレンジで加熱して、つぶす。
- ② 油をきったツナ缶、塩こしょう、こしょう、マヨネーズを加えて、混ぜる。

(とろとろ味噌汁)

- ① だしに、もずく、わかめ、なめこ、油揚げを入れてひと煮立ちさせる。
- ② 火を止めて、味噌を溶き入れる

(甘酒プリン)

- ① 米粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 金瓶に甘酒、牛乳を入れて、フツフツしてきたら、ふやかした米粉ゼラチンを入れる。
- ③ ゼラチンが溶けたら、プリンカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やす。かたまったら、いちじくジャムをのせる。

工夫したところ(セールスポイント)

- 塩こしょうや甘酒は普段から使用しているので、米こしょうを発酵させて家で作っています。塩こしょうや甘酒、味噌などの発酵食品を使用することで、悪玉菌の働きを抑制し、腸内環境を整えてくれます。又、こう菌が持つ酵素は大豆のタンパク質を分解して体内吸収を促進します。
- 不足しがちな食物繊維をしっかり摂取することができるよう、海藻(水溶性食物繊維)やおからパウダー、大豆ミート、さつまいも(不溶性食物繊維)などの食材を使用しました。
- 大豆ミートを使用することで、環境問題やたんばく質クライシス、食品ロスの問題などSDGsの目標を達成しながら、持続可能な世界に貢献することが出来ます。

子どもが手伝ったところ

(豆腐ハンバーグ・トマトソース) ハンバーグをこねる、成型する、焼く
トマトソースの野菜を切る

(味噌汁) 味噌を溶く

(甘酒プリン) 甘酒、牛乳をはかて金瓶に入れる、かき混ぜる、プリンカップに入れる

地産地消に工夫した点

以下の食材は旬彩蔵で購入しました

豆腐、油揚げ	}	もち麦…福崎町産
とりひき肉		味噌…中央市産
卵		兵庫県産・米こしょう…たつの市
玉ねぎ		
人参		
トマト		



調理時間

30

分

感想(おとな)

お兄ちゃんが料理をしていると、「ぼくもする」と一緒に台所に立つことが多くなってきました。肉をこねたり、卵をわったり、計量したり楽しんで料理をしてくれました。

小さい頃から朝ごはんは毎日食べるようにしていたので、小学生になっても、朝ごはんをしっかり食べて、登校しています。

かんそう(こども)

玉ねぎを切る日、なみだが出ないよう、ゴーグルをつけてセリました。

ハンバーグをこねる日、べちゃべちゃしていたけど、やいたハンバーグはかたくなっていておいしかったです。

みそをお玉の中でとかすのが、はいめていたので、みそがかかったです。

