

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 高岡西小学校

名 前 (こども) たなか けいと

学 年 等 小学 1 歳児・年

名 前 (おとな) 田中 彩

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

おちゃづけモーニング

(材 料) 使った量も分ければ書いてみましょう。

おちゃづけ

- A
- ・ごはん
 - ・みそ
 - ・みりん
 - ・しょうゆ
 - ・やけ
 - ・とろろこん
 - ・おあは
 - ・だしじ

れんこんハンバーグ

- ・せんこん (れんこん)
- ・とりあんち
- ・たまご
- ・おにぎり
- ・しょうが
- ・おろし
- ・しょうゆ
- ・しょうゆ (てりやき)
- ・しょうゆ
- ・しょうゆ
- ・しょうゆ

たまごがき

- ・たまご
- ・しょうゆ
- ・しょうゆ

えたまめ

- ・えたまめ
- ・しお

おちづけ

- ① おにぎりをつくる
- ② Aをまぜて、おにぎりにぬる
- ③ おにぎりとしけをグリルで焼く
- ④ しけのしほをきる
- ⑤ おにぎり、しけ、とろろを混ぜ、おおは
をもりつける

これはムハンバーグ

- ① れんごのかみをはすりおろす
- ② たねのざいりゅうをまぜあわせる
- ③ ②をまるめてやく
- ④ テリヤキのざいりゅうをいれ
ハンバーグにかかめる

えた、まめ

- ①へたをさる
- ②しおでもむ
- ③5人ゆでる

たまづやう

- ①へたをさる
②しおでもむ
③うんりでる
- ①たおれわりあいを
つけさせる
②たまごをまきな
がらやう

工夫したところ(セールスポイント)

- れんこんをすりおろすことで、
にがりでなぐてもおいしくたべ
れるようにした。
- えだまめは、さやをきることで、
しあじがしみこみおいしくなる。

子どもが手伝ったところ

お茶漬け→おにぎりを作り、調味料をまぜぬ
 鮭の骨をとる

りんごの皮をむきすりおろす
たねをまぜあわせ11判形にする

たまごをき → たまごをきりりませ"子
ふだ"まめ → さやを切り、塩でもむ

地産地消に工夫した点

れんこんとえたまめは、
ちめいであれたものを
つかた。おあしおはいえ
でそだてたものをつかた。

調理時間

100

分

感想(おとな)

買い物に行、た時にこどもがお茶漬の
レシピを見つけ「お、おに作りた!!」と言った
ことがきっかけでした。初めてで時間も
かかり、卵割りのみは敗れてはたり...
それでも自分でした!!と最後まであきら
めずにがんばっていました。自分がく
たごはんをみんなが「おいしい」と食べて
くれるともうそれとうでした。😊おつかりま

かんそう(こども)

はいめでたうござんで
きるかドキドキしました

ハンバーグをやる
のかたのしかたで