

(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) 藤本 楓歌^{ほのか}

学 年 等 3 歳児・年

名 前 (おとな) 藤本 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

どんなトラブルも 解決 ごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

1人分 ・レタス 1/2枚

キッシュ風おかず

- ・卵 1個
- ・ホウレン草 4枚
- ・トマト 中 1/3 個
- ・サバ缶 1/3 缶
- ・牛乳 40g(cc)

もち麦入りごはん

- ・もち麦入りごはん 100g
(もち麦10g入れて炊いたもの)
- ・のり 2枚
- ・スライスチーズ 1枚
- ・すりごま 10g
- ・ケチャップ 適量 (アト用)

ヨーグルト

- ・プレーン
ヨーグルト 60g
- ・バナナ 1/2本
- ・きな粉 5g

作り方

キッシュ風おかず

- ① トマトを1cm角に切ってホウレン草は手でちぎる。
- ② 割った卵をよく混ぜて(よく混ぜるとフワフワになる) サバ缶、牛乳、①をざっくり混ぜる。
- ③ ②にかまぐラップして600Wで2分。
- ④ 盛りつけて完成。(今日はレタスをいれた)

もち麦入り ごはん

- ① ラップに ごはんをしいて、ゴマを振ってから握って形成する。
- ② チーズ、のりをハサミでカットする。ケチャップで、ほっぺを赤く色づける。

ヨーグルト

- ① バナナをカットしてヨーグルトにのせる。
- ② きな粉をふりかける。

工夫したところ(セールスポイント)

- ・レンジで作れ、火を使わない
- ・サバ缶で簡単に魚を食べれ、調味料いらず
- ・牛乳を少し入れてサバ缶の匂いを消す
- ・ごはんはラップで形成し衛生面^{気をつけた。}に
- ・もち麦入り ごはん^{でプチプチ食感}でゴマも入れて栄養UP

子どもが手伝ったところ

- ・キッシュのトマトを切る、ホウレン草をちぎる、卵を割って これらを混ぜる作業
- ・ごはんの形をラップで形成する
- ・バナナを切る

地産地消に工夫した点

- ・ホウレン草
- ・トマト

旬の食材のトマトは 地産地消

調理時間

15

分

感想(おとな)

包丁を持ちたいお年頃(3歳)でもできる内容なので、とても嬉しそうに作っていて、こちらも一緒に楽しく作る事ができました。姫路にちなんで『しろまるひめ』のごはんでしたが、少し難しく母の腕の見せどころでした。

かんそう(こども)

ご飯が可愛いと いっぱい食べられる。次は違うキャラクターでも作りたい。楽しかったので ママと色々お料理したい。もっと包丁使いたいな。