

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名

すくすく学校

名 前 (こども)

高橋朋希

学 年 等

3

歳児・年

名 前 (おとな)

高橋みゆき



2024 08 05



名前を付けてみよう

※名前はこどもがつけましょう

5色おにぎり 兄弟と夏やさいのなかよし朝ごはん

(材 料)

5色おにぎり

ごはん
はちまき
つおし
だしおゆ
コーン
マヨネーズ
ツナ
すりごま
あかめごはんのもと
しおこんぶ

使った量も分ければ書いてみましょう。

トマトのカツラ

トマト
たまご
マカロニ
オクラ
マヨネーズ
しおこんぶ

3色パプリカと

ナスのツナマヨネーズ

パプリカ
ナス
ツナ
マヨネーズ
しおこんぶ

タはり×ロンソフブルーベリー
ゼいたくヨーグルト

プレーンヨーグルト
タはり×ロン
ブルーベリー

大豆とコーンの
ゴロゴロス-70

玉ねぎ
しめじ
ほうれんそう
コーン
大豆
しお
しょうが
すりごま
たまご
すりごま
ごま油

作り方

5色おにぎり

- ① はちみつ梅、かつおぶし、だし醤油をご飯と混ぜる。
- ② コーンとマヨネーズをご飯と混ぜる。
- ③ ツナ、だし醤油、マヨネーズ、すりごまをご飯と混ぜる。
- ④ 塩昆布とマヨネーズをご飯と混ぜる。
- ⑤ わかめご飯の素とご飯を混ぜる。
- ⑥ それぞれラップに包んで握り、のりを巻く。

トマトのカップサラダ

- ① マカロニをゆでる。
- ② ゆで卵を作る。
- ③ トマトのふたになる部分を切り、中身をくりぬく。
- ④ オクラはレンジ加熱しておく。
- ⑤ くりぬいたトマト、潰したゆで卵、①④を混ぜ、塩こしょう、マヨネーズで調味する。
- ⑥ ③のカップに入れて、盛り付ける。

3色パプリカとなすのツナマヨチーズ焼き

- ① パプリカは種をとって、くし切りにする。なすもくし形に切る。
- ② マヨネーズと汁を切ったツナを混ぜる。
- ③ パプリカとなすに②を乗せ、上からチーズを乗せる。
- ④ オーブントースターで焼き色がつくまで、焼く。

大豆とコーンのゴロゴロスープ

- ① 玉ねぎを薄切りにしておく。しめじは石づきを取り、ほくしておく。
- ② 鍋に水を入れ、冷凍ほうれん草、コーン、玉ねぎ、しめじ、大豆を入れて、加熱する。
- ③ 塩、醤油、鶏ガラスープの素で調味する。
- ④ 仕上げに溶き卵、すりごま、ごま油を入れる。

夕張メロンとブルーベリーの贅沢ヨーグルト

- ① メロンは種を取って、一口大に切る。
- ② ヨーグルト、メロンを器に盛り、冷凍のブルーベリーを飾る。

工夫したところ（セールスポイント）

トマトのカップサラダは、おはあちゃんの火印でとれたえしはまん点のよくうれたま赤な人マムです。太陽がよく当たっているのでもらった時は、まだ温か

子どもが手伝ったところ

- ・玉ねぎとゆで卵の皮をむく。
- ・野菜を切る。
- ・トマトの中身をくり抜く。
- ・おにぎりの具材をご飯に混ぜる。
- ・パプリカとなすの上に、ツナマヨとチーズを乗せる。
- ・スープ、デザート作り。

地産地消に工夫した点

- ・祖父母宅の畑や家庭菜園で収穫したものを使用。（トマト、パプリカ、なす、玉ねぎ、オクラ、ブルーベリー）
- ・メロンは親戚からいただいた北海道の夕張メロンを使用。
- ・野菜は国産の物を購入するようにしている。JAで地元農家が育てた野菜もよく購入している。

調理時間

45 分

感想（おとな）

毎年、夏休みの朝ご飯コンテスト楽しみにしている我が子です。図書館で借りてきた本も参考にして、メニューを決めたり、食材選びも本人が積極的に考え、当日を迎えました。自分でできることも増え、野菜の皮をむいたり、種を取ったり、切ったり…おにぎり作りや、スープの盛り付けも頑張りました。料理に参加することによって、苦手な野菜にもチャレンジできています。夏休みならではのこの機会に、親子でまた参加したいです。

これからも、料理すること、食べることが好きで、いろいろなことに、チャレンジして行って欲しいです。

かんそう（こども）
おにぎりを何の具にするか考えるのが楽しかったです。おにぎりをいけると「上手だね」とお母さんに言われたのでうれしかったです。おはくは、おにぎりが大好きなのでおにぎりをたくさん作りました。お母さんと一生けんめいに作ったのでいつもよりおいしく感じました。