

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 ますい小学校

名 前 (こども) 白いお

学 年 等 3 歳児・年 ①

名 前 (おとな) 白井 晃子

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

朝から元気モリモリ  パワーごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。(2人分)

おにぎらず

鶏もも肉 1/2 枚
塩こしょう 少々
しょうゆ 大さじ1
きび砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1
料理酒 大さじ2
卵 1個
白ごはん 1合分
焼き海苔 2枚

きゅうり・大豆・トマトのサラダ

きゅうり 1/2 本
大豆 (缶詰) 30g
ミニトマト 8個
ツナ缶 1/2 個
しょうゆ 小さじ1.5
レモン汁 大さじ1
きび砂糖 小さじ1
オリーブオイル 大さじ1

なすの味噌汁

だし汁 500ml
玉ねぎ 半分
なす 1本
油あげ 1/2 枚
味噌 大さじ1

甘酒ヨーグルト

プレーンヨーグルト 100g
冷凍マンゴー 適量
キウイ 1個
甘酒 大さじ2

作り方

照り焼きチキンと卵のおにぎらず

鶏もも肉に塩こしょうし、両面をパリッと焼いて、砂糖、料理酒、醤油、みりんを混ぜたものを入れて、弱火にしてからめる。薄焼き卵を作る。四角い容器にごはん→照り焼きチキン→マヨネーズ→卵焼き→ごはんの順に重ねて、焼きのりで巻いてラップで包み、半分に切る。

キュウリと大豆とトマトのツナサラダ

小さく切ったきゅうりとトマト、大豆、ツナに調味料を入れて和える。

なすの味噌汁

水にだしパックを入れて、沸騰させてだし汁を作る。なすをいちょう切りにして、水につけてあく抜きする。あく抜きしたなす、薄切したたまねぎ、油あげを入れて、具に火が通ったら味噌をとく。

甘酒ヨーグルト（フルーツ添え）

器にプレーンヨーグルトをいれ、甘酒をかける。一口大に切ったキウイとマンゴーを添える。

工夫したところ(セールスポイント)

- ① 暑くて、食欲がない朝でも食べやすいようにおにぎらずに子供の大好きな照り焼きチキンと卵を挟み、食べやすいようにしました。
- ② 鶏肉、卵、大豆、ツナ、油あげ、ヨーグルトを使用し、いろいろな食材からたんぱく質を摂取できるように献立をたて、朝から元気いっぱいに活動できるメニューにしました。
- ③ 味噌、ヨーグルト、手作り甘酒で発酵食品も取り入れ、お腹もすっきり腸活メニューです。

子どもが手伝ったところ

- ・材料を切った
- ・おにぎらずの材料を豆腐の空きパックに順番に重ねて、のりで巻いた
- ・味噌汁を作った（材料切りから、味噌をとくまで）

地産地消に工夫した点

- ・お米（祖父母が作ったもの）
- ・きゅうり（神河町の親戚より）
- ・トマト、なす（家庭菜園）
- ・たまねぎ（淡路産）
- ・卵（赤穂市産）
- ・米麴を使用した甘酒（自家製）



調理時間

40

分

感想(おとな)

普段は朝からバタバタと簡単に朝食を食べることが多いのですが、娘と一緒にメニューを考えて、朝食を作る時間は親子共々とてもいい時間になりました。お米やお野菜をいただいたり家庭菜園での野菜を使って、健康的な朝食が出来上がり、娘もニコニコ笑顔でたくさん食べてくれて、食育の大切さも改めて感じました。

かんそう(こども)

おにぎらずののりでまくところがむずかしかったです。ざいりょうを切るところが楽しかったです。でも、玉ねぎを切った時に目がしみて、とてもいたかったです。サラダは、大きなレモンが入っていて、ぱりぱりしていておいしかったです。