

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 宇室東小学校 名 前 (こども) 木下るこ

学 年 等 3 歳児・年 9 名 前 (おとな) 木下 優子

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

おすすめしたい! 麦夫レンチトーストプレート

(材 料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

お麦夫のレンチトースト

車袋 2 枚
卵液 { 無調整豆乳 60ml
卵 1ヶ
きび砂糖 小1
きび粉 小1
すり油 小1
バター 10g
くろサコ 小1

トーストとアボカドのクラム

アボカド 1/4ヶ
トースト 1/4ヶ
玉ねぎドレッシング

ヨーグルト ガーベリソース

キウイとオレンジのフルーツ盛り

じゃがいもの冷製スープ

じゃがいも 1ヶ
玉ねぎ 1/4ヶ
水 200ml
コンソメ 小1
塩 少々
牛乳 100ml
バター 10g
パセリ



作り方

お麦のフレンチトースト

- ① 卵、きび砂糖、きな粉、すりごまを
まぜあわせ少しすく豆乳を入れて
まぜあわせる。
- ② 1の卵液に串を付けて容器
に注ぎをして冷蔵庫でひと晩つけて
おく。
- ③ フライパンにバターを入れて弱火でとかし、
串をじっくり弱火で両面やいてカリッ
させる。
- ④ くるみ粉をかけて完成

トマトとアボカドのサラダ

- ① トマトとアボカドは1.5cm角に切る
- ② ドレッシングを加えて完成

じゃがいもの冷製スープ

- ① じゃがいもは5mm幅のいちよう切り
玉ねぎはうす切りにする
- ② 鍋に1.5リットルを熱し、①を弱火で10分Aを
加えて、煮る。
- ③ よく煮えたら牛乳を加えてXをとめる。
- ④ 粗熱をとろろでアロセンサーでなめらかにかけ、
ボウルに入れて冷蔵庫で冷やす。

感想(おとな)

⑤ 器に注ぎ、パセリをちらし
完成
お麦は低カロリー、高たんぱく
栄養がたっぷりあるということを知り、今日の
朝ごはんにとり入れてみようと思い、早寝を
使ったフレンチトーストを作ることにしました。
わが家ではおみそ汁に入れるのが定番なので
どんな食感になるのか未知でしたが、出来上がり
はとてもおいしく仕上がりました。
代わりになる食品もあるんだねと、娘も知ること
になったようです。牛乳もお麦についての知識
を得ることができ、娘といっしょに楽しく牛乳シ
ェイクを作ることができました。

工夫したところ(セールスポイント)

ふにんは、フライパンで作るフレンチトーストで、
お麦には、ナトリウムやカルシウム、鉄、亜鉛など
ミネラルが豊富に含まれていると、体に良い食べ物
であることからお麦を使用することにしました。
また、お麦は外でも食べられ、直接外売にできる
ように工夫しました。
中身のしっとりとした口元に下ゆでをばいた。

子どもが手伝ったところ

おふのフレンチトーストの下ゆでから
やさしく切る
やさしく切る
もりつけ

地産地消に工夫した点

卵 (希釈玉子)

トマト アボカド (地元野菜コーナー
直売所で購入)

じゃがいも (親せきのおじさん畑で育てたもの)
玉ねぎ (淡路産)

調理時間

40 分

かんそう(こども)

おふを前の日にらえきにつけ
んで次の日にどうなっているのか
が楽しみでした。フライパンで書いて
やきたてを食べるとか、としていて
たべたえもありました。楽しくり
うりかできました。