

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 姫路市立八幡小学校

名 前 (こども) 北野 有紗美

学 年 等 3年

名 前 (おとな) 北野 皓大

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

お父さんと作るあくあく朝ごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

タコライス

- ・白米(夢前町)
- ・合い挽きミンチ(姫路和牛・佐用ポーク)
- ・玉ねぎ(畑)
- ・トマト(畑)
- ・ミニトマト(家庭菜園)
- ・ししとう(夢前町)
- ・チーズ
- ・ケチャップ
- ・お好み焼きソース
- ・ウスターソース
- ・カレー粉

ケーキサラダ

- ・きゅうり(畑)
- ・ミニトマト(家庭菜園)
- ・卵(三木市)
- ・ハム
- ・らっきょう酢

コンソメスープ

- ・オクラ(畑)
- ・玉ねぎ(畑)
- ・トマト(畑)
- ・顆粒コンソメ

ブルーベリー大福

- ・白玉粉
- ・ブルーベリー(家庭菜園)
- ・砂糖
- ・片栗粉

スイカ(畑)

牛乳(小野市)

作り方

タコライス

ご飯を炊いておく。

玉ねぎをみじん切りにして、合い挽きミンチと一緒に炒める。

ししとうは洗ってから、焼き目がつくまで焼く。

トマト、ミニトマトを一口大にカットする。

お皿に、ご飯、炒めたミンチ、ししとう、トマト、ミニトマト、チーズの順に盛りつける。

ケーキサラダ

きゅうりを細切りにして器に入れる。

ミニトマトを半分に切って器に入れる。

卵を薄く焼いて細切りにして盛りつける。

半分に切ったトマトと飾り切りしたハムを一番上に盛りつける。

らっきょう酢をかける。

コンソメスープ

オクラを板ずりして柔らかくなるまでゆでる。

沸かした湯の中に玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。

火を止めてトマト、オクラを入れ、顆粒コンソメで味付けする。

ブルーベリー大福

白玉粉に水を加えてレンジで加熱する。

ブルーベリーに砂糖を加えて加熱する。

加熱した白玉粉に片栗粉をまぶして、一口大に丸める。

ブルーベリーソースをかける。

工夫したところ(セールスポイント)

極力加熱し、またサラダはお酢をかけることで食中毒に注意しました。

野菜は同じ種類を使うことで調理工程を簡単にしました。

お母さんの誕生日が近いので、お祝いの気持ちを込めてサラダをケーキにしてみました。ミニトマトをイチゴに見立てています。

タコライスは、事前にお母さんからレシピを教わって、お父さんと協力して作りました。採れたての野菜をトッピングして彩りよくしました。

子どもが手伝ったところ

お米を洗って炊飯器で炊く。ミニトマト、ブルーベリーの収穫。玉ねぎのみじん切り。トマト、ミニトマトのカット。タコライスの味付け。スライサーを用いてきゅうりの細切り。ハムの飾り切り。オクラの板ずり茹でる、カット。スープの味付け。大福を丸める。

地産地消に工夫した点

オクラ、きゅうり、スイカ、トマト、玉ねぎは姫路の祖父の畑で採れた野菜を使いました。

ミニトマトは家庭菜園で、ブルーベリーは入学祝に姫路市からいただいたものを大切に育てたものです。白米は、なかなか入手できない中、夢前町の知り合いの方から分けていただきました。

合い挽きミンチは旬彩蔵で購入し、できる限り姫路市産か兵庫県産を使用しました。

調理時間

40分

感想(おとな)

普段は仕事で忙しく、一緒に料理を作る機会はありませんでしたが、夏休みの宿題で一緒に作ってほしいとお願いされ、2人で何を作るか相談しました。本人が好きなタコライスを作りたい！とワクワクした表情で伝えてくれたので、このレシピを考えました。

普段から母親の手伝いをしているため、包丁も使えることに驚き、また、味付けまで任せられることに大きくなったんだなと感慨深くなってしまいました。

かんそう(こども)

はいじめて、お父さんと作って楽しかったです。タコライスの味付けがおいしかったです。また、いっしょに作りたいです。土曜日の食事は、新しいでおいしかったです。