

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校 園(所)名 安室小学校 名前(こども) 松尾 奈々帆
学年等 4 歳児(年) 名前(おとな) 松尾 玲奈

写真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

♪グリーングリーン♪ な朝ごはん

(材料) 使った量も分ければ書いてみましょう。(2人分)

- | <そうめん> | <おかず> | <デザート> | <お茶> |
|--------------|----------|-----------|--------|
| ・そうめん 1.5束 | ・ウインナ 3本 | ・牛乳 200cc | ・水だし緑茶 |
| ・モロヘイヤ 2本 | ・卵 1/2個 | ・砂糖 40g | |
| ・オクラ 2本 | ・大葉 1枚 | ・キウイ 1個 | |
| ・きんぴら 1/2本 | | | |
| ・青ネギ 3本 | | | |
| ・めろび 1/2パック | | | |
| ・そうめん汁 180cc | | | |

作り方 ①前日に牛乳にさとうをとかし、フリーズバックに入れ、れいぞう庫でこおらす。 ①ゆでたまごを作る。 ②ウィンナーをかざりたかして焼き、ひまわりの形に作る。 ③オクラ、モロヘイヤをゆでてきかむ。 ④きゅうりをすりおろしてねぎをおろす。 ⑤そうめんをゆでて、ドーナツの形にする。 ⑥そうめんをカップにもりつけて糸緑の具をかざる。つゆをそえる。 ⑦ゆでたまごを花の形に切る。 ⑧大葉をひいて、たば、ウィンナーをのりつける。 ⑨チャーベットの皮をのりつけ、絆茶を入れる。	工夫したところ(セールスポイント) ・そうめんをドーナツの形にして、食べやすくしました。 ・糸緑の食材がおいしそうに見えるように食器のくみあわせや、バランスを考えておつけました。
感想(おとな) 緑いっぱいの爽やかな朝ごはんができました。夏の暑さを身近な火焔やベランダから収穫できる緑の野菜で取り除けそうです。美味しそうに盛りつけるための工夫は、相手の事を思いながら心を込めて準備する「しづえ」の心構えを感じる事にもつながる様に緑で親としてうれしく思います。	子どもが手伝ったところ ・そうめんをドーナツの形にする。 ・ウィンナーのかざりたかり。 ・チャーベットの作り 地産地消に工夫した点 ・たつの市の苺保の糸 ・ベランダの鉢植えのきゅうり、オクラ ・祖母の火焔の大葉、青ねぎ を使いました。 調理時間 25分 かんそう(こども) 夏はおいしい糸緑の野菜がたくさんあることが分かりました。 私のおすすめはオクラのそうめんです。ネバネバとプチプチがおいしいです。家中のお皿を選んできれいな盛り付けを考えたことも楽しかったです。