

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 青山小学校

名 前 (こども) 岩本 陸樹

学 年 等 4 歳児・年

名 前 (おとな) 岩本 彩

写



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

特別な朝ごはん

(材 料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

(みそ汁)	(さば)	(700cc)
・にんじん	・みそ	・レタス 2枚
・キャベツ	・しょうが	・ミニトマト 10
・オクラ	・みりん	・ブロッコリー 100g
・ネギ	・さとう	・ハム 200g
・アスパラ	・さしり	・ピーマン 7枚
・天然だし	(くたもり)	・しいたけ 10
・赤みそ 大さじ1/2	・ピーナツ	・かぼち 100g
・くろみ 大さじ1/2	・マスカット	・パプリカ 100g
・おじゆもし	・モモ	・ニンジン 7枚
		・エダマメ
		・さしり 半パック
		・ごま 1/2杯
		・お米 1/2杯
		・生のり 1/2杯
		・しょうめんつゆ 150cc
		・お茶

作り方

みそ汁 ① だし水を入れた火にかけ、冷ましに
おいた野苺を全て入れる。

② あたたまたら、黒ずとみそ、味のもとを
入れてひと煮しめる。

汁 ① 調味料でつめておいたお湯をやる。

ポイント ① そうめんはやでる。こまにエにもる。

② こはんはおむすびにいて生のにるのせる。

③ レタスをちぎる。

④ トマトをのせる。

⑤ ハムをお花型にもりつける。

⑥ ピーマン、いたこ、パプリカはバター
でいためる。

⑦ カボチャはレンジであたためる。

⑧ にんじんをやで きりぬく。

⑨ たまごをこからたす。

くたもの のもちはすきは入きこに切る。

② マスケット、セーターをのせる。

工夫したところ(セールスポイント)

みそ汁のどろろいはすべてれいとうにして
おいたもので時短にしました。

さばはみそがこけないうちにトきました。
かぼちゃはちがいのあじをたのしむために、
味をつけていません。
ももをハートがたにしてみました。

子どもが手伝ったところ

ざいとうはすべてきってかためしました。

さばもこがさないうちにトきました。

みそ汁の味つけ。

もりつけ。

地産地消に工夫した点

野苺はできるだけ兵庫県産にほい。
ほろちゃんカボチャは おいちゃん
はたけでとれたので おすすりです。

調理時間

30

分

感想(おとな)

野苺を切るのに少し時間が
かかりましたが、みそ汁の具と
時短にしたので、思ったよりも
早くでき上がりました。健康のバ
ランスを考へて、夏バテ防止になる
メニューを子どもと考へて、たのい
に作る事ができました。
息子にとって特別なこはんになりました。

かんそう(こども)

卓郎「おんは作ったことないけれど
作ってみてすかいいと思いました。
みそ汁を切るのがたのしかったです。

またつくってみたいなと思いました。