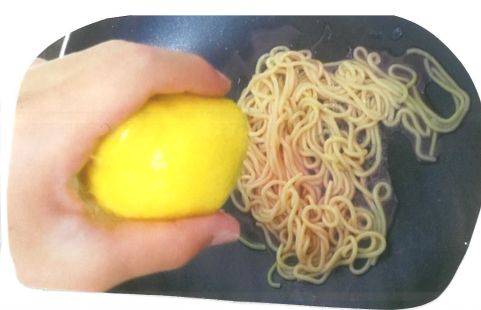


(親子部門①・②)



～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 まじい小学校

名前(こども) 松井 理々那

学年等 4 歳児・年

名前(おとな) 松井 あすか

写真



名前を付けてみよう

※名前はこどもがつけましょう

開けて楽しい朝ごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

なすゼリー

- ・なす・砂糖・ゼラチン・レモン汁

野菜の皮でだし汁

- ・料理に使った野菜のヘタや皮 (なす・玉ねぎ・人参・長ネギ・トマト)
- ・料理酒

夏野菜ご飯

- ・米1合・ゴーヤ・ズッキーニ
- ・カラフルピーマン・塩
- ・しょうゆ・料理酒・みりん 各大1
- ・だし汁

カラフル焼そば

- ・紫キャベツ
- ・レモン汁
- ・焼そば麺

夏野菜みそ汁

- ・玉ねぎ・かぼちゃ
- ・人参・長ネギ・オクラ
- ・だし汁 1½カップ
- ・みそ 大1

スイカサラダ

- ・スイカ
- ・きゅうり
- ・トマト
- ・キャンディーチーズ
- ・オリーブオイル
- ・塩

梅ジュース

- ・6月に作った梅シロップ
- ・レモン汁



作り方

なすゼリー

- ① 鍋に角切りのなすと皮、砂糖、水を入れ、10分煮て皮を出す
- ② レモン汁、ゼラチンを加え、粗熱が取れたらカップに入れ、冷蔵庫で冷やす

野菜の皮でだし汁

- ① 鍋に野菜くず(ヘタ、皮)と料理酒、水を入れ、20分煮てザルにあけて野菜をこす

夏野菜ご飯

- ① 米1合、しょうゆ、料理酒、みりん、塩と、1合×モリまでのだし汁、角切りのゴーヤ、ズッキーニ、上に丸ごとカラフルピーマンを置いて炊飯する

カラフル焼そば

- ① フライパンに水を入れて加熱、紫キャベツをゆで、ゆで汁が紫色になったらゆで汁だけを残す、そこに麦麺を入れてほぐす(緑色に変わる)
- ② ①に、レモン汁を入れてほぐす(ピンク色に変わる)

夏野菜みそ汁

- ① 鍋にだし汁、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、長ネギを入れ、煮立たらオクラを加え、みそを入れる

スイカサラダ

- ① 角切りのスイカ、きゅうり、トマトとキャンドーチーズ、オリーブオイル、塩を混ぜる

梅ジュース

- ① 手作り梅シロップ+水+レモン汁

工夫したところ(セールスポイント)

野菜の皮やヘタをにこんでだしじりができた。
父で育てた野菜がかわい形だったのでまるごと使ってみた。
料理で色の変化を勉強した。

子どもが手伝ったところ

6月に梅シロップを作った。
野菜をあらって切ったりくりぬいた。
ゼリーを作った。カラフルやきそばを作った。かわいくもりつけをした。

地産地消に工夫した点

- ・祖父の畑で野菜を育てて収穫(なす、スイカ、きゅうり、トマト)
- ・地元の野菜屋さんで夏野菜を購入(カラフルピーマン、ゴーヤ、ズッキーニ、紫キャベツ)
- ・米は地元の知り合い農家さんより購入

調理時間

40

分

感想(おとな)

- ・食材を無駄なくおいしく使いきるにはどうすれば良いか親子で考え工夫できた
- ・家族で育てた野菜や、子どもが自分で選んで買った夏野菜はより一層の愛着を感じ、楽しく料理できた
- ・普段はなかなかゆくり時間をかけられないぶん、今回のように「休日の朝に家族みんなで楽しく作っておいしく食べる」そんなひとときも大切にしたかった

かんそう(こども)

いつもならすててしまっている野菜のヘタなども活用してSDGsにつながった。
おらさきキャベツやレモンなどで色が変わることがおもしろかった。

