

## (親子部門①・②)

### ～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 姫路市立城西小学校

名 前 (こども) 櫻井 愛万(さくらい えま)

学 年 等 7 歳児・1年

名 前 (おとな) 櫻井 由佐子

### 写 真



### 名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

えいよう まんてん もりもりセット

### (材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

#### ウインナー

☆合びき肉 200g  
☆絹豆腐 100g  
☆塩・こしょう 少々  
☆片栗粉 大1  
ライスペーパー

#### 卵焼き

卵  
だし醤油  
砂糖  
水  
トマト・しそ

#### コーンスープ

とうもろこし ほぼ1本  
玉ねぎ 1/4 個  
だし 200cc  
牛乳 50～100cc  
バター  
塩

#### オクラのから揚げ

☆オクラ  
☆白だし 大1  
☆片栗粉 大2  
☆米油

#### スイカ風おにぎり

ごはん  
ピーマン  
チーズ  
黒ゴマ  
ケチャップ

#### ひまわりおにぎり

ごはん  
とうもろこし  
自家製ウインナー  
塩・醤油

#### バンバンジー

ささみ  
きゅうり  
自家製ごまドレッシング  
(すりごま・マヨネーズ・砂糖・醤油・酢)

#### キャベツとシーチキンの炊いたん

キャベツ 半玉  
シーチキン 1缶  
酒 大3  
だし醤油 大3

#### ブロッコリー

ブロッコリー 自家製ドレッシング

#### フルーツ盛り合わせ

メロン・ぶどう・キュウイ・ブルーベリー

## 作り方

### ウインナー

- ①ビニール袋に☆の材料を入れてもんで、ビニール袋の角を切る。
- ②ラisperーパーをぬらし、①を絞り包む。
- ③油をひいたフライパンで5～10分焼く

### コーンスープ

- ①とうもろこしは皮とひげをとり、軽く塩をふり、ラップにくるんでレンジで5分、冷めたら実だけにする。
- ②玉ねぎはスライスし、鍋にバターを入れ、弱火で炒め、玉ねぎがしんなりしたら①を入れ、弱火で10分煮る。
- ③ミキサーにかけ、鍋に戻し入れ、牛乳と塩で味を調える。

### 卵焼き

材料全部まぜ、卵焼き機に3～4回に分けて流し入れ、焼く。  
※調味料は娘の目分量。しそ・トマトは付け合わせに。

### オクラのから揚げ

- ①☆の材料をビニール袋の中に入れる。片栗粉は2回に分けて入れ、ビニール袋の中でまぶす。
- ②熱したフライパンに米油を入れ、オクラを揚げ焼きする。

### スイカ風おにぎり

- ①ケチャップライスを作る。
- ②ピーマンとチーズは同じ大きさに切り、ピーマンはレンジで30秒分温める。
- ③小さいおにぎりを作り、チーズ、ピーマンをおにぎりのまわりに置き、ラップに包んでなじませ、黒ゴマをつける。

### ひまわりおにぎり

- ①コーンスープのとうもろこしを10粒とっておき、醤油少しを振っておく
- ②ウインナーをスライスし、おにぎりの上にひまわりを作る

### バンバンジー

- ①耐熱皿にささみを入れ、酒を振り、ラップをし、レンジであたため、手でさいておく。
- ②きゅうりは千切りをする。
- ③①②と自家製ゴマドレッシングを合える。

### キャベツとシーチキンの炊いたん

- ①キャベツは一口大に手でちぎって、無水鍋にいれる。
- ②①の上にシーチキンを入れ、その上から酒をまわしいれ、弱火にかける。
- ③キャベツが3/4くらいの量にしんなしたら、醤油を入れ、時々混ぜながら、20～30分程煮る。

### ブロッコリー

塩ゆでし、ドレッシングで和える

### フルーツの盛り合わせ

メロン・キュウイ・ぶどう・ブルーベリーをお皿に並べる。

## 工夫したところ(セールスポイント)

普段から卵焼きをよく作ってくれるので、今回の朝食に卵焼きを入れたくてメニューを考えました。  
ウインナーが好きなので、無添加のウインナーを作りたくて、娘でも簡単にできる方法で挑戦しました。  
目でも楽しめるような盛り付けも一緒に考えました。

## 子どもが手伝ったところ

おくら・ブルーベリーの収穫・買い物

卵焼き(全部)

ウインナー作り(焼く以外)

コーンスープ(皮むき・ひげとり・ミキサーかけ)

おにぎり(全部)

バンバンジー(ささみをさく・ドレッシングで和える)

盛り付け

## 地産地消に工夫した点

### 家庭菜園

オクラ・ブルーベリー

### 祖父母の家より

トマト・しそ・きゅうり

### ヤマダストア

玉ねぎ・キャベツ(兵庫県産)

### 旬彩蔵で購入

豆腐(夢前豆腐)

卵(赤とんぼ)

合びきミンチ(雪姫ポーク)

## 調理時間

90 分

## 感想(おとな)

娘は野菜の好き嫌いがあり、少しでも野菜をとれるように、一緒にメニューを考えました。

料理は好きで、よくお手伝いはしてくれていましたが、最初から最後までは初挑戦の中、長時間楽しんで料理をしてくれたので、貴重な体験になったと思います。テーブルに並んだ料理をみて、「おいしそう～早く食べたい～、また作りたい！」と言う娘の笑顔を見て、心もお腹も満たされました。「来年はどんなメニューにする？」と食事をしながら会話も弾み、夏休みの楽しい思い出となりました。

## かんそう(こども)

ウインナーをつくらう前は、はる  
まきならたけれといほんとうにウイン  
ナーの味がしてびっくりしました。  
かたがかりかりもちもちでおいしかった。  
たまごやきはいつもおいしいでうれ  
しかった。これからいろいろなうれに  
ちゅうせんしたいとおもいます。