

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 伊勢小学校

名 前 (こども) 佐藤 丞

学 年 等 1 歳児・年

名 前 (おとな) 佐藤 泰宏

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

『お寿司風夏野菜おにぎりとおくらソーメン』

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

○お寿司風夏野菜おにぎり

- ・ナス
- ・ししとう
- ・パプリカ
- ・エリンギ
- ・ウインナー
- ・カニかま
- ・焼き海苔
- ・めんつゆ
- ・醤油
- ・塩 (あればハーブソルト)

○おくらソーメン

- ・ソーメン
- ・オクラ
- ・めんつゆ

作り方

○お寿司風夏野菜おにぎり

- ・ナスにぎり
食べやすい大きさに切り、フライパンで焼く
中まで火が通ったらめんつゆに浸けておく
- ・ししとうにぎり
フライパンで焼いて醤油で味付けをする
- ・パプリカにぎり
オリーブオイルで焼いて塩で味付けをする
- ・エリンギにぎり
オリーブオイルで焼いて塩で味付けをする
- ・ウインナーにぎり
半分に切ってフライパンで焼く
- ・カニかまにぎり
食べやすい大きさに切る
- ・それぞれの食材をお寿司風に握ったおにぎりの上に乗せる。
細長く切った焼き海苔で食材を巻きつける

○オクラソーメン

- ・オクラを茹でて切る。
- ・ソーメンを茹で、ぶっかけつゆ用に薄めためんつゆをかける
- ・切ったオクラをそうめんの上に乗せる

工夫したところ(セールスポイント)

料理を楽しんでもらえるよう、おにぎりを大好きなお寿司風にしてみました。
食べやすい大きさにすることで、一つ一つを頑張って食べてもらえるようにしました。

子どもが手伝ったところ

食材を切る所は一緒に行いましたが、炒めたり味付けは子どもにしてもらいました。
慣れないながらも一生懸命に頑張ってくれました。

地産地消に工夫した点

祖母が畑で作っている野菜（ナス、ししとう、パプリカ、オクラ）を使用しました。
ソーメンは揖保乃糸を使用しています。

調理時間

25 分

感想(おとな)

あまり料理はしない子なので、一緒に楽しく取り組みました。
自分が作ったこともあってか、普段よりたくさん食べてくれた事が嬉しかったです。
これを機会に食材や料理にも興味や関心を持ってもらえたらと思います。

かんそう(こども)

お醤油を加えると苦手なししとうも美味しくなったりして楽しかった。
美味しく見た目にもワクワクするように頑張っていました。