

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 城陽小学校

名 前 (こども)

^{ないとう} 内藤 ^{ようた} 陽太

学 年 等

2 歳児(年)

名 前 (おとな)

内藤 芽生

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

えいようしのはいごはん(しじくのとトマトもある)

(材 料) 使った量も分ければ書いてみましょう。

にんじん ツナ缶 卵 すりごま

モロヘイヤ

ひじき にんじん あぶら揚げ 糸こんにゃく

さつまいも

トマト

きゅうり

オクラ

スイートコーン

ブロックチーズ

しらす

ごま油

塩こしょう

鶏がら

しょうゆ

砂糖

白だし

にんにく

バター

塩



作り方

にんじんしりしり

千切りしたにんじんをごま油で炒めて、リナをくわえ、
といた豆腐を入れ、鶏がらスープとすりごまで味付け

モロヘイヤのおひたし

茎と葉を分け、茎→葉の順で茹でる。茹でて水を拭いた
食べやすい大きさに切っ、白だしとかつお節をあわせる

ひじきの煮物

食べやすい大きさに切ったにんじんをごま油で炒め、あぶら揚げ
と豆と糸こんにゃくをだし汁と一乗煮に入れ、煮る

さつまいもの甘煮

レンジでチンしてやわらかくなったさつまいもを輪切りにして
お砂糖と水で煮る

トマトのガーリックしょうゆいため

ミニトマトのヘタをとって水で洗い、すりおろしたんにくと
油で炒め、仕上げにしょうゆをおとす

きゅうりの出汁漬け

きゅうりを食べやすい大きさに切っ、白だしに漬ける

オクラのかつお節和え

がくを面取りしたオクラを茹で、かつお節としょうゆで和える

コーンのバターしょうゆいため

とうもろこしから粒をとリ、バターをおとけフライパンで炒め
最後にしょうゆをおとす

ブロッコリーのしらす和え

塩をくわえたお水でブロッコリーを茹で、仕上げにしらす
を和える

工夫したところ(セールスポイント)

季節の野菜をたくさん取り入れた。

モロヘイヤ、きゅうり、トマト、オクラ、スイートコーン

大人の隣で、自分が作る分を

一生懸命つくりました。

「おいしそうなりつけ」をがんばりました。

子どもが手伝ったところ

トマトのガーリックいため

コーンのバターしょうゆいため

すべて1人でした。

料理のもりつけ、お皿の配置、各料理の仕上げ部分
(和えたり、かけたり)

味見 ← 重要

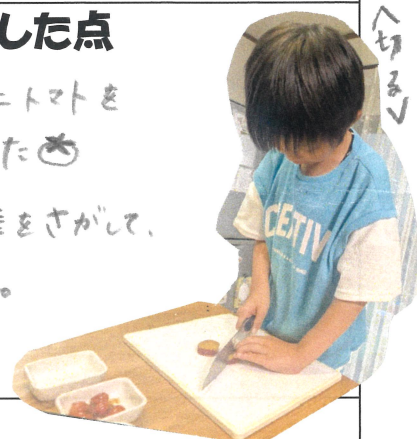
地産地消に工夫した点

2年生で育てたミニトマトを

自分で収穫しました。

直売所の兵庫県産をさがして、

買い物をしました。



調理時間

90 分

感想(おとな)

このお皿はどこに置くか、どのお皿に
どの料理を盛り付けたらおいしそうか？
普段からご飯作りは手伝っているけど、
今日は「どんな見え方がおいしそうか？」
に注目して盛り付けからお皿選びまで
じっくり考えていました。

2年生で植えるミニトマトを自分で調理し
食べられたことが嬉しかったようで、いっこりです。

かんそう(こども)

学校でそだてたミニト
マトをフライパンでいた
めました。ころころこ
ろからこむずかかった
よ。