

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 野里小学校

名 前 (こども) まっおかりょうた

学 年 等 1 歳児・(年)

名 前 (おとな) 松岡 めぐみ

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

りょうたのスペシャルあさごはん

(材 料) 使った量も分ければ書いてみましょう。

・チーズハンバーグ

玉ねぎ
しいたけ
① 卵
合い挽き肉
こしょう
パン粉
油
ケチャップ
チーズ

・サラダ

キャベツ
きゅうり
フルーツパプリカ
ミニトマト
とうもろこし

・その他

もち麦と米
赤ウインナー

・みそ汁

しいたけ
玉ねぎ
人参
油あげ
オクラ
だし汁
みそ

・卵焼き

卵
しょう油
砂糖
油

・ししとう甘辛いため

ししとう
油
砂糖
しょう油
② ごま

作り方

- ① 米ともち麦を 洗って、炊く。
- ② 野菜を 洗う。
- ③ みそ汁の具、ハンバーグの具になるように 野菜を それぞれ切る。
- ④ ハンバーグの具を いため、①と 混ぜて こねる。
- ⑤ フライパンで 焼く。
- ⑥ 焼けたら、チーズを のせて 完成。
- ⑦ みそ汁の具を たし汁と 煮る。
- ⑧ 煮えたら みそを 溶いて 完成。
- ⑨ 卵焼きを 作る。
- ⑩ ししとう (大きいものは 半分) を 切る。
- ⑪ フライパンに 油を ひいて いため、
③ で 味つけて 完成。
- ⑫ ウインナーを カニの 形に 切って焼く。
- ⑬ サラダの とうもろこしは ゆでる。切る。
- ⑭ キャベツと フルーツパプリカは、
細く 千切りにする。
トマトと きゅうりは 一口ぐらいに切る。
- ⑮ 盛りつけて 完成。

感想(おとな)

子供と 朝ご飯の メニューを 考えて、
時間を かけて 作りました。

普段から 時々、野菜を 切ったり、
卵焼きを 焼いていたので、いつも通り
でしたが、今回初めて一緒に ハンバーグ
作りをし、こねて丸めて 焼くのが
一番楽しそうでした。目が キラキラして
いました。

一緒に作った朝ご飯は、夏の良い思い出に
なりました。

工夫したところ(セールスポイント)

- ・もち麦ご飯にすることで、いつもと違う
食感を 楽しめるように しました。
- ・サラダは 色採り良くし、全体的に
不足しがちな 野菜を 沢山使いました。
- ・栄養を 考え、朝から 元気になれる
メニューに しました。

子どもが手伝ったところ

玉ねぎを 切る(目が 痛くなる為)ことと、
キャベツを 細く 切ることを 以外は、教えた
通りに 作ることが できました。

地産地消に工夫した点

玉ねぎ、きゅうり、ミニトマト、ししとうは
毎年この時期、家庭菜園を している
近所の方から いただいた物を使用。
もち麦… 神崎郡 福崎町産
しいたけ… 丹波篠山産
米… たつの市 (契約農家さん)

調理時間 40~50分

かんそう(こども)

とてもたのしかった。
とてもおいしかった。
つきは、もっと
たべもののみたくを
よくしたい。