

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 はくろ小中学校

名 前 (こども) 寺田 ゆう

等 2 歳児・年

名 前 (おとな) 寺田 美樹

真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

いろいろどりのオープンサンド

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

<オープンサンド>

① パン、レタス、トマト、パセリ、
うす切りの卵入り肉団子

② パン、ジャム、チーズ

④ パン、レタス、ミニトマト、
ハム、ゆで卵、マヨネーズ

⑤ パン、ハンコン、スライスチーズ、
マヨネーズ、コーン

<カリフラワーのポタージュ>

③ カリフラワー…1株
湯 1と1/2カップ
顆粒コンソメ…1と1/2
牛乳…1/2カップ
生クリーム…1/2カップ
塩、こしょう…各少々

<ヨーグルト>

⑥ 牛乳…250ml
ヨーグルト25g (大さじ1)
ブルーベリージャム
ミント

<フルーツピクルス>

⑦ グレープフルーツ、レモン…130g
水…1/2カップ
りんご酢…1/2カップ
砂糖…30g
はちみつ…15g
バルサミコ酢…2g

<トマトジャム>

トマト…500g
砂糖…170g
レモン汁…大さじ1

<りんじんジャム>

りんじん…180g
砂糖…50g
レモン汁…大さじ1

<キウイジャム>

キウイ…3個
砂糖…100g
レモン汁…大さじ1

<ブルーベリージャム>

ブルーベリー…100g
砂糖…50g
レモン汁…大さじ1

作り方

①パンの上に、レタス→チーズ→うずら卵入り肉団子、ミニトマト→マヤえんどうをのせ、ハセリをちらす。

②ジャムを作って、ジャムとチーズを交互に並べてトースターで焼く

＜トコジャム＞

トコを湯むし、刻んで、砂糖・レモン汁と一緒に鍋に入れて混ぜる。そのまま10時間置いて、トコの水分をしっかり出してから、強火に煮詰める。中火で10分程度煮て、とろみがついたら火を止める。完成

＜にんじんジャム＞

にんじんの皮をむき、スライスして電子レンジで5分加熱。ミキサーに、にんじんとお水を入れてペースト状にし、砂糖とレモン汁と一緒に鍋に入れてとろみがつくまで煮る。

＜キウイジャム＞

キウイの皮をむき、イチョウカリにして、砂糖、レモン汁と一緒に鍋に入れて混ぜる。そのまま10時間置いて、強火にかけ、煮詰めたら完成。

③カリフラワーをコンソメスープで10分程度煮て、火を止める。

ミキサーでなめらかにした後、牛乳、生クリームを加えて再び火にかけ、ひと煮立ちしたら塩こしょうで味を調える。

④パンの上に、レタス→卵サラダ→ミニトマト→リボン型のハムをのせる。

⑤パンの上に、ベーコン→アスパラガス→コンをのせてマヨネーズをかける。

⑥ヨーグルトナカで作ったヨーグルトにブルーベリージャムをかけて、ミニトマトをトッピング。

⑦グレープフルーツ、レモン、セラルグラーを作り、ミネラルウォーターを入れて、ブルーベリーとミニトマトで飾り付け。

感想(おとな)

朝気嫌が、悪く、食べあらのある妹に、楽しく朝ご飯を食べてもらいたかったという優しさからうまれた今回の朝ご飯。かわい方、食べやすくなるのでは？という考えから、絵を描いてもらい、一緒にメニューを考え、買い物、調理を行いました。包丁を使ったり、盛り付けをしたりするのは普段から手伝っていているので、横で見ていると頼もしいです。ジャムを作ってみたり、火を使っている様子を見ていると、これからドキドキしながら、やけどをしないように気を付けてから調理している姿に成長を感じることができて嬉しかったです。完成した朝ご飯を妹と仲良く食べるのができて嬉しかったです。

工夫したところ(セールスポイント)

一目見て食べたいと思えるような朝ご飯を作りたいと本人が言い出し、いつものご飯やSNSで気に入ったものを参考に絵を描いてくれました。その絵をもとに、自分でできること、チャレンジしてみたいことを一緒に考えて、献立を決め、買い出しを行い、調理をしました。食べムラのある妹も楽しく食べられるように、お野菜や果物をいっぱい使って、かわい朝ご飯に仕上げました。

子どもが手伝ったところ

献立から、買い出し、調理、盛り付けと全て一緒にを行いました。オープンサントの盛り付けは、どうすればかわいく見えるのか思考錯誤しながら、真剣に行っていました。ジャムを作り時は強火にするのですが、4種類作っていくうちにわかることも多く、上手にまぜられるようになっていました。

地産地消に工夫した点

ミニトマトは1学期に学校で育てた苗から夏休みに収穫したものを使用し、ブルーベリーは祖母の家で収穫したものを使用。ヨーグルト、ジャム(トコ、にんじん、キウイ、ブルーベリー)、フルーツのピクルスは自家製。

＜姫路産＞トコ、にんじん、卵(書写)、レタス

＜兵庫産＞牛乳

※「姫イランド」や「ひょうご推奨ブランド」について本人と考えるまじかに決まりました。

調理時間

30 分

かんそう(こども)

かぞくが、おさから元気を出してかんばれるようなメニューにしたいと思いにれにしました。ハムのリボンがむずかしかったです。ジャムをつくるのにこげないか、しんはしだったけどどうすにでき、うれしかったです。ジャムとチーズをいっしょにんにおくのがむずかしかったです。どうやったらきれいにいおさにもつけられるかかんがえてやりました。