

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 城西小学校

名前(子ども) 芭羽亮美羽

学年等 2 ~~歳児~~・年

名前(おとな) 芭羽 美恵

写真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

元気もりり 自家せい麦の朝定食

(材料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

豆腐とワカメのみそ汁

- ・豆腐 1丁
- ・乾わかめ 大1
- ・自家製 みそ 大2
- ・自家製 かみ麦 こんにゃく麦 各小1

ブタ肉とタマゴ

- ・ブタニまめ ... 140g
- ・自家製 酒粕(しょうば) 14g
- (ブタ肉の重さの10%)

ピーマンとタレ焼

- ・バラング栽培 ピーマン 3コ
- ・自家製 焼肉タレ 大1

納豆

- ・自家製 糸納豆
- (糸納豆で作った牛蒡)
- ・しょうゆ 小じ

キュウリとスライク

- ・バラング栽培 キュウリ 1本
- ・マヨネーズ 小1

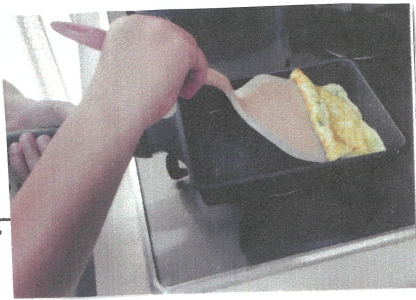
たまご焼

- ・たまご 2コ
- (親せいの家で収穫)
- ・自家製
- こんにゃく麦) 小1/3
- かみ麦
- 水 50cc

白米

- ・米 2合
- (親せいの家でR6収穫)
- 天日干し
- ・塩 小じ 小2





作り方

お豆と油

豆腐をサイコロの大きさに切る。

お湯とわがてカツオ鯨、こんぶ麦麴でダシを作る。
乾そうワケと豆腐を入れて、みそをこく

ぶた肉炒め

ぶた肉の10%の量の酒がすしゅうゆで下味をつける。
フライパンでぶた肉を焼いてしゅうゆ麴で味付け

ピーマンと焼

フライパンに油(分量外)を1/2をなじませる。

半分に切ったピーマンをじっくりと
火をつけてタレをかける

納豆

しゅうゆ麴を入れてよく混ぜておぼろがでるまで

よく混ぜる。

たしませたまご

ボウルにたまごを割り、ほぐす
しゅうゆ麴、こんぶ麦麴を入れてよく混ぜる。
ネギを入れてたまご用フライパンでやく

キャリステック

キャリステックで冷やす。
両はしをとり落とす。
T=ベヤの長さにかつ

白米

塩こうじと混ぜた水でT=。
弱火で沸かし、弱火で10分。

工夫したところ(セールスポイント)

出来るだけ自家製にこだわって旨味・量などを
作り出した。

納豆もはじめて大豆から納豆菌で作ってみたい。
みそもR6度で作りたい。

酒がすしゅうゆ

塩こうじ

しゅうゆこうじ

かつおこうじ

こしょうこうじ

みそ

自家製

健康をいしめて

旨味・量・食材に

こだわりました。

子どもが手伝ったところ

材料を切る、炒める、混ぜる、焼く、みそをこく

基本的に親がサポートしながら

全ての工程を子供にしてもら
ました。

地産地消に工夫した点

野菜はバング栽培(キャリ、ピーマン)

米、たまご(親せきの家で収穫しました)干種産

旨味・量(発酵調味料を家で作り米花も地産)

納豆(但馬旅行で大豆を購入)

家で納豆菌で納豆を作った。

ぶた肉

サボテンモイロポフ 使用

調理時間

40分



感想(おとな)

あがたはく、ヒヤヒヤある場面もあり
ました。子供の成長をしっかりと見る事が
出来る。良い機会になりました。

添加物などに気をつけた生活をしてい
ますが、なかなかにあつたことあるので

お菓子とろは健康に気をつけた生活に
ていまして、と思います。
子供が作った食事はとてもおいしかったです。

かんそう(子ども)

自分で作るごはんは、

とてもおいしかったです。

これからも作ってみたいで
す。

むずかしかったところは、

みそをうつつわにいれるところ
があつて、すこしこぼしてしまいました。