

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 白鷺小中学校

名 前 (こども) 尾上慧太

学 年 等 2 歳児・年

名 前 (おとな) 尾上敏満

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

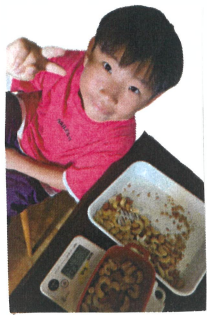
できたてとうりんのやさごはんパート2

(材 料) 使った量も分ければ書いてみましょう。

《黒ごまナッツ豆腐》	《タモリの煮付け》	《みそ汁》	《サラダ》
・兵庫県産大豆(乾燥) 100g	タモリ(姫路で釣ってきた)	いりこ	ゆで卵(高砂)
・黒ごま 30g	しょうゆ	大根	ミナト(家)
・クルミ	さとう	にんじん	ブロッコリー
・カシューナッツ) 50g	酒	豚肉	
・アーモンド	水	ねぎ	
・にがり 25g	《水なすのつけもの》	みそ	
・水 700	水なす	しょうゆ・みりん(自家製)	
	塩	《ごはん》	
		《ブドウ》	

《甘酒ビーツジュース》

- ・甘酒 { 米 150g
- (自家製) { 米こうじ 200g
- 水 900cc
- ・牛乳
- ・ビーツ



↑
豆乳マシン
(SOY RICH)
乾燥大豆から
30分で完全豆乳が
作れます。

作り方

《黒ごまナッツ豆腐》おからが出ない豆乳を作るマシンを日頃から愛用しており(SOY RICH)水洗いした大豆、黒ごま、ナッツ、水をマシンに入れ30分で豆乳を作る。にがりを入れませる。
《タモリの煮付け》調味料を煮立たせ、魚を入れて落としふたをして煮付ける。

《みそ汁》そうじしたいりこで出汁をとり大根、にんじん、豚肉を入れ煮えたらみそをとき入れてねぎを入れる。しょうゆを少量入れる。

《サラダ》ボイルしたブロッコリー、ミニトマト、ゆで卵を食べやすい大きさに切って盛りつける。

《水なすのつけもの》水なすをいちょう切りにし塩水につける。

《甘酒ビーツジュース》炊飯器で甘酒を作る。材料をミキサーにかける。
おかゆを作る。
米こうじを入れて60℃で6時間保温する。冷ましてまぜ60℃で2時間保温する。



工夫したところ(セールスポイント)

- ・通常おからがたくさん出るがおからの出ない豆腐作り。
- ・栄養をつけるために黒ごまやナッツを入れた。
- ・さつりのかわりに自家製甘酒を使用したジュース
- ・彩り鮮やかに見た目からも元気に

子どもが手伝ったところ

- ・黒ごまナッツ豆腐づくり おバマ
- ・いりこそうじ
- ・裁断
- ・甘酒をつくらからのジュースづくり
- ・盛り付け

地産地消に工夫した点

兵庫県産大豆
近所のみそ屋さんの米こうじ
近くの海で釣った魚
地野菜を使用
ミニトマトは家でとれたもの

調理時間

(甘酒10時間) 35 分

感想(おとな)

豆腐が大好きな息子と昨年の朝ごはんコンテストではじめて大豆から豆腐を作り、その後もよく豆腐作りをするようになり大豆おバマを食べれる豆腐作りを模索中に豆乳マシンに出会いました。その後我が家のオリジナル豆腐を色々作ってみて今のイチオシ豆腐を作り上げました。息子は日頃から料理のお手伝いをよくしてくれるので今回もスムーズに調理が出来ました。成長を感じる良い時間になりました。

かんそう(こども)

だいすきなしょうじで
えいようかんてんで元気
になれるおさげはんをか
んがえましたおじいさんで
つくるといいしかったです。