

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 伊勢小学校

名 前 (こども) 佐藤 まはな

学 年 等 4 歳児・年

名 前 (おとな) 佐藤 泰宏

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

『夏野菜とレモンの大好きそうめん&あまからゴーヤ』

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

○夏野菜とレモンの大好きそうめん(1人分)

- ・素麺 … 1.5輪
- ・しゃぶしゃぶ用豚バラ肉 … 約45g
- ・レモン … 薄切り数枚
- ・ナス … 1/2本
- ・パプリカ … 1/2個
- ・お酒
- ・塩
- ・オリーブオイル
- ・めんつゆ
- ・氷

○あまからゴーヤ

- ・ゴーヤ … 1本
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・醤油 … 大さじ1
- ・すりゴマ … 適量

おなかいっぱい!の量!

作り方

○夏野菜とレモンの大好きそうめん

お酒と塩を入れたお湯を沸騰させ、しゃぶしゃぶ用の豚バラ肉をさっとゆでる。
ナスとパプリカは2cm程の角切りにし、オリーブオイルで炒めて塩で味付けをする。
そうめんをゆでてザルにあけ、冷水でしめる。

めんつゆを薄めてめんかけつゆを作り、そうめんを入れる。

豚肉、ナス、パプリカを乗せ、薄くスライスしたレモンを乗せる

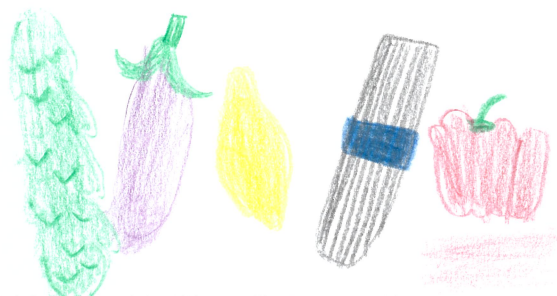
最後に氷を浮かべて完成。

○あまからゴーヤ

ゴーヤは縦に半分に切り、わたをスプーンで出来るだけ取る。

5～10mmほどの薄切りにし軽く塩を振る。
ラップで包み2分ほど（柔らかくなるまで）電子レンジで加熱する。

お砂糖と醤油で和えてすりゴマを振りかける。



工夫したところ(セールスポイント)

子どもが一人でも作れるよう、出来るだけ簡単に作りやすいレシピにしました。

暑い夏を乗り切れるように、食べやすさと涼感を意識し、レモンを乗せることで口当たりと見た目の良さを出しました。

ゴーヤは茹でるのではなく電子レンジを使い、水溶性栄養素の流出を防ぎました。

子どもが手伝ったところ

調理も味付けも含めて基本的に子どもが全て一人で作りました。

レモンの輪切りの切りにくい所だけ大人が手伝いました。

地産地消に工夫した点

祖母が畑で作っているナスとパプリカを使用し、ゴーヤは自宅プランターで育てたものを使用しました。

素麺はもちろん揖保乃糸です。

調理時間

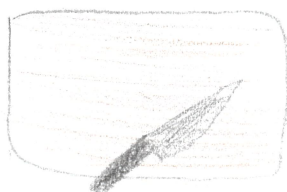
30

分

感想(おとな)

出来るだけ子供に作ってもらい、作る楽しさを自分の中にもってもらえるように努めました。

これからも朝ごはんに限らず一緒に台所に立てたらな、と思います。



かんそう(こども)

野菜を違う大きさに切ったり、炒める順番を考えたりして頑張りました。

苦手な野菜しか入ってなくて、最初は美味しくないさそうと思っていたけど、食べてみると美味しくなっていてビックリしました。

