

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 広畑小学校 名前(こども) 久保田 縁

学年等 3 歳児 年 名前(おとな) 久保田 舞

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

姫路各市スペシャル

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

- ① そうめんポットサンド
- ・そうめん(揖保13系)
 - ・豚肉(桃色吐息)
 - ・玉ねぎ(姫路市)
 - ・しおこしょう
 - ・マヨネーズ
 - ・ケチャップ
 - ・シレッドチーズ

- ② カラフルオムレツ
- ・たまご(姫路市)
 - ・かまぼこ(ヤマサ)
 - ・オムレツ(姫路市)
 - ・シレッドチーズ
 - ・マヨネーズ
 - ・こしょう

- ③ 中華風サラダ
- ・きゅうり(姫路市)
 - ・もやし
 - ・カニカマ(ヤマサ)
 - ・ほん酢
 - ・砂糖
 - ・ごま油
 - ・すりごま

- ④ ふどう(姫路市)

作り方

① そうめんホットサンド

- ・ まず具を作る。

玉ねぎを細めのくし切りにして炒める

玉ねぎがしんなりしたら塩こしょうを振った豚肉を加えて炒める。

豚肉に火が通ったら火を止めてマヨネーズとケチャップを加えて混ぜる。

- ・ そうめんを湯がく
ホットサンドメーカーに油を敷き、そうめん、チーズ、具、チーズ、そうめんの順に入れる。

そうめんの外側がパリパリになるまで両面焼く。

② カラフルオムレツ

かまぼこ、ささがきを細かく切っておく

耐熱容器にたまごを割り入れ、チーズ、こしょうを加えて混ぜる

かまぼこ、ささがきを上に散らしてマヨネーズをかける。

火が通るまで電子レンジで加熱する。

③ サラダ

もやしを電子レンジで加熱する

きゅうりをスライサーで千切りにし塩をみする。

カニカマを手で裂いてボウルに入れる

もやしを水で冷やしてよく絞ってボウルに入れる

きゅうりを水で洗いよく絞ってボウルに入れる。

ほろん酢、砂糖を加えてよく混ぜる

混ぜたらごま油を加えてさらに混ぜる

すりごまを散らす

工夫したところ(セールスポイント)

おばあちゃんのアイディアで揖保乃糸でホットサンドを作ろう!ということになりました。

中の具を色々試作して味が濃い物が良いことがわかったので、

作り方も簡単なポーチアップにしました。

揖保乃糸だけだと焼いてもぱらぱらになりやすいので

具の間にチーズを挟むことにしました。

旬のきゅうりやささがき、練り物を使って彩りをアゲました。

調味料はすべて無添加の物を使用し、鉄フライパンで調理することで鉄分摂取できるようにしました。

子どもが手伝ったところ

そうめんを湯がく

たまごを混ぜて具を散らす、マヨネーズをかける

カニカマを手で裂く、サラダを混ぜる

ふきんを洗ってハタを取る

地産地消に工夫した点

兵庫県産ではなく姫路市産を使いたいと思い、なるべく姫路市産の食材を探しました。

姫路のブランド豚があることを知り、採りました。

かまぼこやカニカマはヤマサまで買いに行きました。

調理時間

45

分

感想(おとな)

今回は食材の買い物から娘と2人で行いました。普段娘と2人だけで出かける機会があまりないので、夏休みのよい思い出になりました。

一緒に買うことで姫路市でいろいろな食材が作られていることが良くわかったと思います。

また、料理の途中で疲れたり集中力が続かなかったりして。

食材、食材を作る人、料理を作ってくれる人がいてご飯が食べられるということもわかったと思います。

かんそう(こども)

キュウリがシャキ
シャキしておい
しかった。