

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 白鷺小学校 名 前 (こども) 中村ゆの

学 年 等 4 歳児・年 9 名 前 (おとな) 中村 多季

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

は"える！姫路の海のめぐ"み

(材 料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

・坊勢ハモ ・坊勢カラスミ ・坊勢生のり
・坊勢ちりめんじゃこ ・姫路産穴子
・姫路産きゅうり ・姫路産オクラ
・姫路産大葉 ・坊勢やきのり ・お米

作り方 ①生のりとオクラをよくまぜる。(オクラ、下ゆで済) ②カラスミをトースターがわくやく。 ③手にラップとお米をのせ、具材をいれる。 ④三角形ににぎる。 ⑤て、ペんに穴をあけ、具材をのせる。 かんせい!	工夫したところ(セールスポイント) きれいに見えぬように、具材を少しすくなくしたことです。 子どもが手伝ったところ ③～⑤です。 地産地消に工夫した点 全て姫路の物を集めたことです。 調理時間 やく 30 分
感想(おとな) きれいな三角形になるように、具材がうまくのるように、がんばっていました。とてもおいしかったです! 姫路の海の幸だけでなく、野菜もおいしかったです。	かんそう(こども) かんたんなのですぐできました。中の具材と外(上)の具材、2回食べられるとマウがおいしいです!