

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名

船場小学校

名前(こども)

西山 やすは

学年等

4年生 歳児・年

名前(おとな)

西山 由紀子(母)

写
①ぬかづけ
②うめごはん



③オクラのいたまき ④モロ

ヘイヤのみそしる ⑤ピーマンとツナのキムチ

名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましよう

夏バテぼうし朝ご飯

(材料) 使った量も分ければ書いてみましょう。(料理の番号順)

- ①ぬかどろきゅうり、ゆじん
- ②米、だし、しょうゆ、うめ(自家製)
- ③豚肉のうす切り、オクラ、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、めすり
- ④だし、モロヘイヤ、おあげ、みそ(自家製)
- ⑤ピーマン、ツナ、ま油、白ごま、しょうゆ、みりん



作り方 (料理の番号は頁) ①ぬかどこからやさいをとりだしあらいうすむかにする。 ②あらた米に材料をいれてすはんする。 ③うすむかのぶた肉を広げ、しそとへたをとたオフラぎのせてまく。フライパンでやく。しょう味料としょうがのすりおろしを入れて、いれわる。 ④わかしたたしに、モロヘイヤを入れて火かける。おあげをいれみそをとく。 ⑤なべにゴマ油を入れ糸切りにした、ローマンをいれる。仕上げにしょう味料としょうがをいれ、よく混ぜる。白ゴマをふる。	工夫したところ(セールスポイント) ・夏バテにきく食材を選ぶこと ・色どりどりを気よつけたこと ・うめごはんはだしてたいまろやかにしたことです
感想(おとな) 普段からお料理をしてくれるので、お祭も良く、味つけも美味しくできていました。メニューから一緒に考えて、栄養や作りやすさ、子どももおおいく食べられるよう工夫ほけ。自分で作ったごはんに大満足で、益々食に関心が高くなり、うれに思います。	子どもが手伝ったところ ①やさいを切る ②ぶた肉をまく。 ③みそしるをつくる ④キノコをいためる ⑤ぶたをいためてなみする 地産地消に工夫した点 ・朝しゅうかくした旬のやさいをつかう ・しょうゆはたつの市の物みり ・んは、姫路市のものをい使いました。 ・みそのこうじはたつの、大豆は佐用です。 調理時間 45 分
	かんそう(子ども) とてもおいしくできました。しそがもりつたになるとはおもいませんでした。楽しくでき、おいしくできて、サイーでした。