

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 白子小中学校 名 前 (こども) 岡本 芽依

学 年 等 3 歳児・年 ① 名 前 (おとな) 岡本 優香理

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

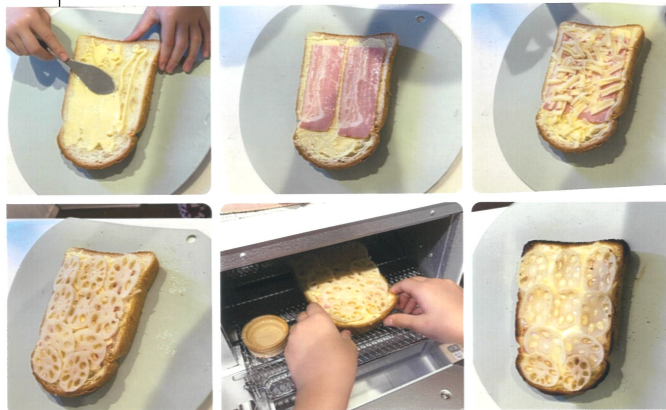
「シャキシャレンコントースト朝ごはん」

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

レコンテ-スト	たまごピカタのソース (4人分)	サラダ	フルーツ
・食パン…1まい	・たまご…1コ	・レタス	・キウイ
・レンコン…50g	・ミニトマト…12コ	・キュウリ	・スイカ
・ベーコン…2まい	・ねぎ…少し	・ミニトマト	
・ピザ用チーズ…20g	・タシダ…小さじ2	・オクラ	
・マヨネーズ…大さじ1	・水…3カップ	・ハム	
・黒こしょう…少々			
			牛乳
			・200g

作り方

- ①レンコンをあらいいかわをむく。
- ②レンコンをうす切りにする。
- ③食パンにマヨネーズをぬり、ベーコン・チーズ、②をのせトースターでやく。
- ④黒こしょうをふる。



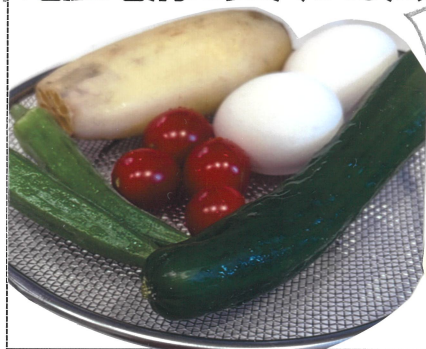
工夫したところ(セールスポイント)

・レンコンとパンを組み合わせさせたことです。
赤・緑・黄というどりを考えました。
かわいく見えるようにキウイをかざり切りにしました。

子どもが手伝ったところ

・レンコンを、ピーラーで皮をむく。
・サラダは全て、洗う、切る、盛りつける。
・卵を割りほぐす。スープの味つけ。
・キウイ・スィカを切る。パスタの味つけ。

地産地消に工夫した点



なるべく
ひょうご県産
の野菜

おばあちゃん
が育てた
青ねぎ

調理時間

40

分

感想(おとな)

日頃からお手伝いをしてくれているので、包丁の使い方が上手になって成長を感じました。一緒に何を作るのか考えた時も、色々と意見があり、楽しく作ることができました。これからも食を通してコミュニケーションがとれればいいと思いました。

かんそう(こども)

パンが少しこげてしまいましたが、おんこんがシャキシャキでチーズがとろ～としていてとてもおいしかったです。トマトは、しるが、出そうで切りにくく、むずかしかったです。キウイのかざり切りをして、きれいに出て、うれしかったです。

