

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 広山冬小 学校 名前(こども) 井上 めこひ

学 年 等 3 歳児・年 名前(おとな) 井上 安里子

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

おたしたっぷりひやじる朝ごはん

(材 料) 使った量も分ければ書いてみましょう。

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <p>・冷やし汁</p> <p>魚の塩焼き 中1匹</p> <p>きゅうり 1本</p> <p>みょうが 3こ</p> <p>とうふ 半丁</p> <p>しそ</p> <p>みそ</p> <p>しょうゆ</p> <p>白すりごま</p> <p>冷たいだし汁 500ml</p> <p>ごはん ちやん4杯</p> | <p>・茶わん蒸し</p> <p>だし汁</p> <p>しょうゆ</p> <p>みりん</p> <p>塩</p> <p>とり肉</p> <p>しめじ</p> <p>オクラ</p> <p>かまぼこ</p> <p>三ツ葉</p> | <p>・なすとしそチーズ焼き</p> <p>なす 2本</p> <p>しそ 10枚～</p> <p>チーズ</p> <p>塩</p> <p>油</p> <p>・スイカ</p> <p>・長いものおつけもの</p> <p>長いも</p> <p>梅酢</p> | <p>・トマトとわかめのサラダ</p> <p>トマト</p> <p>わかめ</p> <p>油揚げ</p> <p>ゆでたえだ豆</p> <p>しそ</p> <p>ドレッシング</p> <p>だし汁</p> <p>しょうゆ</p> <p>マヨネーズ</p> <p>酢</p> |
|---|--|--|---|

作り方 冷やし汁

鯛の身を骨から取ってほぐしておく。
きゅうり、みょうがは輪切り、しそは千切りにする。④を混ぜ合わせ、とうふ以外の具を加え、どんぶりに盛ってから、ちぎったとうふを乗せる。

茶わん蒸し

味つけをしただし汁に、一口大のとり肉、しめじ、オクラ、薄く切ったかまぼこを入れ器にラップをしてレンジで加熱する。
三ツ葉を乗せて7分をする。

なすとしそチーズ焼き

なすを1cmにスライスして塩で味を付け、フライパンで焼く。しそ、チーズをはさまトースターで焼く。

トマトとわかめのサラダ

トマトはスライスし、わかめはさつゆで、油あげはトースターで焼く。しそは千切りにし、全てを皿に盛りつけドレッシングをかける。

長いものおつけもの... 梅酢をあえる。

感想(おとな)

娘が選んで手伝うと言ってくれてとても助かりました。

だし汁を取るのはいくらも娘が担当し上手にできた!と姉妹にも少し飲ませてあげていました。きゅうりに盛り付けもでき、家族のために本当によく頑張ってくれました。

工夫したところ(セールスポイント)

- 前日にだし汁を取っておき、調理時間を短縮しました。
- 冷やし汁は品よく仕上げたので、みそを量を半分にし、しょうゆを加えました。
- 冷やし汁がメインなので、お汁ではなく温かい茶わん蒸しを選びました。具材たっぷりです。

子どもが手伝ったところ

- 前日にかつおと昆布でだし汁を取る。
- 鯛の身を骨から取ってほぐす。
- 長いもの、トマト、おくら、きゅうり、みょうが、しそを切る。
- 盛り付け

地産地消に工夫した点

- しそは自宅の畑にあるのでたっぷり使いました。
- きゅうり、トマト、なす、枝豆、オクラは地場野菜コーナーで購入しました。
- スイカは加西の親せきからいただきました。
- 鯛は家島産、たまごは兵庫県産です。

調理時間

40 分

かんそう(こども)

おだしを自分でとることができたのでうれしかったです。お父さんのリクエストでみゃじるをえらびました。かっぱはしめてでもおいしくできてよかったです。

