

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 城乾小学校 名前(こども) 花川 双葉

学年等 4 歳児・年 名前(おとな) 花川 智江

写真

お茶づけにして
いただきます!



しもん、さんしょう、めんどう、のり、あられ



魚(ぶり)や あましようか、れんこんそば

名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

自家製! 夏でもさっぱり! お茶づけ 朝ごはん

(材料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

◎お茶づけセッ

- ごはん・しそ
- ゴマ・のり・あられ
- しもん・梅(手づくり)
- しょうがのつくだ煮
- ちりめん、さんしょう(手づくり)
- れんこんそば
- れんこん100g
- とりき肉100g
- 酒、みりん、さとう、しょう油、大しゆがれ

◎ぶりのでりやき

- ぶり2切れ
- 酒、みりん、さとう
- しょうが、大しゆがれ
- 手づくり糸緑茶の茶葉

◎たまごやき

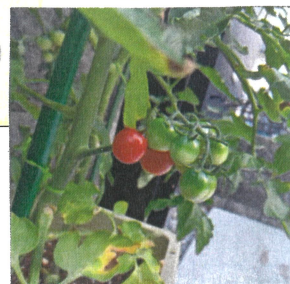
- たまご1こ
- チーズ
- 牛乳の大半
- しおこしょう
- ネギ

◎梅の甘露煮

- ゼリー
- 手づくり梅シロップ
- の梅
- ゼラチン
- 水
- さとう

◎サラダ

- トマト
- キュウリ
- しお



作り方

① ごはんをたく。

② ふりのりやき

- ・前日に全ての材料を容器に入れてふりをつける。
- ・ラップをしてレンジで2分、うら返し3分あためる。

③ めんこんそばろ (前日に作りました)

- ・全ての材料をフライパンに入れて混ぜる。
- ・中火にかけ、水気がなくなるまでいためる。

④ たまごやき

- ・ラップをしいたうつわに材料を入れて混ぜる。
- ・レンジで1分20秒あたためる。ネギをちらす。

⑤ サラダ

- ・トマトを切る。
- ・きゅうりは塩で板ずりをし切る。

⑥ 梅の甘露煮ゼリー (前日に作って冷やしておく)

- ・梅シロップイフリで残った梅と、水、さとうを弱火で煮る。梅がふっくらしたら取り出す。
- ・とかしたゼラチンを入れて混ぜる。
- ・うつわに入れて冷蔵庫で冷やす。

⑦ 緑茶を入れる。

⑧ お皿にもりつける。

工夫したところ(セールスポイント)

暑い夏でも作りやすく、食べやすく！
 できるだけ火を使わず、たまごやきや魚もレンジで調理できる方法を調べた。
 お茶づけや、梅ゼリーで夏バテでも食べやすいように。
 夏の初めに作ったほぞん食を使った。1人。
 もりつけは楽しくおいしそうに見えるように、色をいたりきゅうりを交ぜたり、いろいろお皿も考えました。

子どもが手伝ったところ

野菜のしゅうかく、梅干し梅シロップ作り、緑茶の茶葉作りなど。
 メニューを考えたり、料理は全て自分でしました！

地産地消に工夫した点

家やおばあちゃん家でとれた野菜を使った。
 → トマト、モロこさんしょう
 ・梅シロップや梅ぼしちめんさんしょうがづくだに手作りした。
 ・兵庫県神戸河町の茶つみ本けんてつんだ新芽を蒸したり、かわかばかり茶葉にした。
 ・スーパーで兵庫県産のものをさがして買った。
 → レンコンのり、お米

調理時間

約 30 分

感想(おとな)

子ども自身で、ほぼ全てのメニューを考えました。
 食材の栄養や、火を使わない調理を自分で調べ、何度も試作していました。旬のものを収穫したり、手作りした保存食を使い、暑い夏にぴったりの朝ごはんができたと思います。盛り付けも、色んなお皿を出してがんばってくれました！
 家族みんなで食べ、「美味しい！」の声が聞けて喜んでいました。朝ごはんを手間暇かけて作り、みんなで美味しく食べることの大切さを感じました。

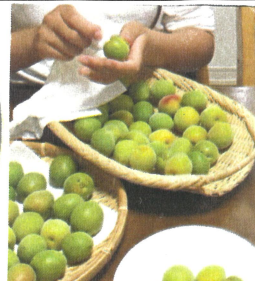
かんそう(こども)

梅作りや茶つみの茶葉や家でとれたしもこやトマト、おばあちゃん家でとれたさんしょうなど夏の思い出が詰まった朝ごはんが出来てよかったです。自分でもこんな朝ごはんが作れると自信ができました。
 また朝ごはんコンテストができた方がいいなと思います。



緑茶のえいよう

カテキン: こーさんか&こーきん
 パワーで体のサじつきや
 夏かせをよぼう
 カフェイン: シャキッと目さめる



梅のえいよう

クエン酸: ひろうかいふくや
 たいしゃを上げる
 さんみ: 食よくアッ。