

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 白鷺小中学校 名前(子ども) いのうえまお

学年等 1 歳児・年 名前(おとな) 井上 友美

写真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

かぞくがよろこぶスベツマルごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

一番だし

水 900cc
出汁昆布 10g
削りかつお 15g

一番だしのお吸い物

草乾燥わかめ 各 きざみねぎ
きぬとうふ 1丁 とろろ昆布 適量
一番だし 400cc
塩 小1/4～
酒 小1
うすくちしゆ 小1/4～

手作りぶりかけ

出汁をとったあとの 全量
削りかつお

きびごぼう 小1
塩 小1/8
しょうゆ 小1
こま・もみり 適量

グリーンサウタ

サニーレタス 1株
きゅうり 1/2本
ミニトマト 6個
塩 小1/2

七刈り大根のごま油

七刈り大根 1袋
人参(きり) 1/2本
ローズマリー 30g

刺し身 大1
マヨネーズ 大2
しょうゆ 小1

わんごのきんぴら

わんご 1本
人参 1/2本
しょうゆ 大1/2 調味適量
きびごぼう 大1 (大は七味粉)
酒 大1/2
ごま油 大1

パプリカとたまごの焼きそば

たまご 2本 米油 大2
パプリカ 2個

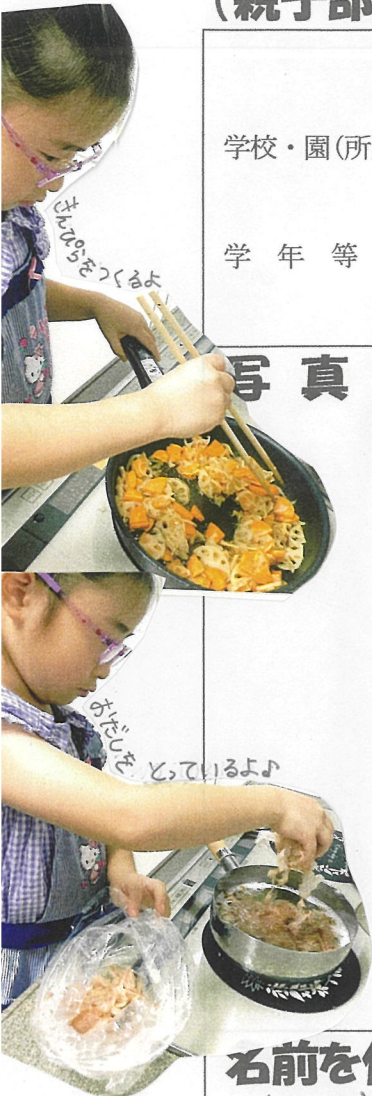
だし汁 300cc
しょうゆ 大2・1/2
みりん 大2・1/2

だし巻きたまご

卵 4個 米油 大2
一番だし 大4～
うすくちしょうゆ 小2
きびごぼう 大1/2
みりん 大1/2

ごはん

米 2合



作り方

一番だし 昆布はぬれペーパーでふき、2分所切り込みを入れ、水で戻し弱火でじっくり煮出す。煮立ったらからおを入れ、ぬれたさらしてこす。

手作りだし だしをとったあとのからおの水をとる。耐熱皿へ入れ、調味料を合わせ、電子レンジ500w2分〜加熱し水分をとばす。仕上げにごまとモみのりをまぜる。

一番だしのお吸いもの 金鍋にだしを入れひと煮立ちさせ、調味料を入れ味をととのえる。とうふを入れあたためる。椀にとろろ昆布、草を乾燥わかめを入れ汁をそそぎ、きのみねぎをちらす。

グリーンサラダ 野菜を洗い、しっかりと水気をきる。きゅうりは皮をむき、塩もみをする。

七かり大根のこぼろ 七かり大根はぬるま湯でもどし水気をきる。人参は千切りにし、電子レンジ500w50秒加熱。きゅうり、ローズマリーは千切りにし、調味料を合わせる。

れんこんと人参のきんぴら れんこん、人参は半月(1/2)に切り(薄め)にする。しんじょうするまで火がめ、調味料をあわせ、仕上げにごまをふる。(大人は七味とうからしをOK)

パプリカとなすの焼きマヨレ なす、パプリカは長さを揃え、縦4〜6等分に切り、なすは水に浸け、水気をきる。タラの米油であげ焼きにする。調味液はひと煮立ちさせ、熱いうちに野菜と合わせる。

だし巻きたまご ボウルに卵を割り入れ、調味料を加えてよく混ぜる(白身を切るように)。半熟状態で巻くとよい。

ごはん 茶椀に盛る(おにぎりにしても良い)。ふりかけをかけていただく。

工夫したところ(セールスポイント)

- だしの取り方を学びました。使用後からおも捨てずにふりかけに使いました。(ECO)
- 野菜は全てのメニューに無駄なく使えるように考えて購入しました。(Eco)
- 子供でも理解しやすい七かり方を考え、大きさを揃える練習をしました。見栄えや火通りを考えました。
- 七かりものをする時は、必ず生食のものから切ることを徹底することで、食中毒リスクを下げます。
- 七かりもの、調味料計量のあとに洗いもの、盛りつけのあとに洗いものをするので、シンクがごちゃごちゃにならないことも学びました。

子どもが手伝ったところ

- 野菜の七かりもの、調味料の計量、混ぜ合わせ、火がめ、だし巻き作成、だしをとる。
 - 食器選び、盛りつけ、あとのたぐい。
- ★出来ることは全てしてもらいました!!!

地産地消に工夫した点

- 姫路** れんこん、人参、豆腐、七かり大根、きゅうり、ねぎ、なすび、サニーレタス、ミニトマト、卵、パプリカ
- 三ツの** しょうゆ
- 明石** のり

調理時間

60分



感想(おとな)

◎SDGsの観点から、家庭でもフードロスを抑えることを目標に、娘や夫の好物を中心に作りました。毎日毎日の食事はどうしても濃い味や肉食にかたよりがちなため、舌をリセットする意味でも、野菜を中心に優しい味わいになるように考えました。毎日イチからこれをすべて作るのは大変ですが、どれも作りおきに向くメニューです。これからも娘と工夫をしながら料理を楽しめたらと思っています。

◎娘は元々お手伝いはよくしてくれますが今回は初めてできることはすべてしてもらいました。計量、切りもの、加熱作業も、随分と手際よくできて、成長を感じました。自分で作って食べることで、食への興味やありがたみを感じてもらえたと思います。ハナマル! すばらしいです!

かんそう(こども)

だしまきたまごをまくのがおす"かしかたけど"かんばりました! だしのあじはとってもおいしかったて"す。おいしいといってもらえてうれしかったて"す。

計量中...

☆ 全集中!! ☆

