

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 姫路市立峰相小学校

名前(こども)

稲葉彩乃

学年等

4年

1組

3番

名前(おとな)

稲葉ゆかり

写真



名前を付けてみよう

※名前はこどもがつけましょう

旬がいっぱい朝ごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

姫路市産

- ・とり肉(1まい)・小松菜(1束)
- ・きゅうり(1/3本)・たまご(3こ)
- ・トマト(1/2)・えだまめ(100g)
- ・なすび(1/2本)・きゃべつ(2枚)
- ・油あげ(1枚)・にんじん(1/2本)

兵庫県産

- ・そうめん(1たまり)
- ・海苔(明石市)
- ・ごま油(1たまり)
- ・しょうゆ(1たまり)
- ・だし(有馬)
- ・みそ(佐用)
- ・もずく(あわ路)

その他

- ・ツナ缶・チリソース(ふとろ)
- ・魚生
- ・ヨーグルト

調味料

- ・かたまりこ
- ・さとう
- ・サラダ油
- ・すりごま
- ・塩玉ねぎ
- ・マヨネーズ
- ・レモン汁
- ・ゆかりかけ

<p><b>作り方</b></p> <p>★魚と入れた豆のおにぎり ★ツナマヨとごまのおにぎり</p>	<p><b>工夫したところ(セールスポイント)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>色どりを考えた。</li> <li>地元のたくさん食材を使った。</li> <li>旬の野菜を使った。</li> <li>暑い日でも食べやすい味づけにした。</li> </ul>
<p>材料をまぜてにぎったあとの残り</p> <p>★野菜のみそ汁</p> <p>だしをとりにんにく→なす、油あげ、キャベツ、もずくを入れ、ゆがいたそうめんをのけるみそをどく。</p> <p>★とり肉の味噌和え</p>	<p><b>子どもが手伝ったところ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜をあらって切った。</li> <li>味噌のもの味つけをした。</li> <li>たまごを割った。みそをこいた。</li> </ul>
<p>とり肉を1口大に切って(お醤油)かたくりをまおして油でやいた後、さとう、しょうゆ、レモン汁で合わせた調味えきにする。</p> <p>★小松菜のイマあえ</p>	<p><b>地産地消に工夫した点</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎりのごまかりかけはしょうゆとごまのふりかけを使い、明石のりをまきまけた。</li> <li>みそ汁には有馬のタビとごました夏野菜がたっぷり大好味はぐくとそうめんを入れました。</li> </ul>
<p>にんにくと小松菜を卵で炒り、さとうで和える。</p> <p>★たまごやき</p> <p>★きゅうりのゆかりあえ</p> <p>★たまご</p> <p>★ヨーグルトのかぼちゃえ</p>	<p><b>調理時間</b></p> <p>40分</p>
<p><b>感想(おとな)</b></p> <p>買い物も一緒に行って、「給食でも食べた事があるね。」と話しながら作りました。自分の住んでいる所になく、旬の食材がある事を見たり、実際に作ってみて、家族が「美味しい」と笑顔になって、とても、あたたかい気持ちになりました。これからどんどんお手伝い頑張っね。</p>	<p><b>かんそう(こども)</b></p> <p>自分だけで5、6年生は作るのだから来年は一人でお母さんに教えてもらいながら、作りたい。兵庫県には、私の好きなおいしい食材がたくさんある事を知りました。</p>