

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 城陽小学校 名前(子ども) 関 さらこ
学年等 4 歳児・年 名前(おとな) 関 ^{せき}麻加 ^{あさか}

写真



名前を付けてみよう ※名前は子どもがつけましょう

SDGsな朝ごはん

(材料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

フレンチトースト

- ・余っていたバケット数切れ
- ・牛乳 200ml
- ・たまご 1こ
- ・シロップ(お好みで)

コンソメスープ

- ・使ってしまったかたキャベツ
- ・淡路島のおみせげ
- ・いただいた玉ねぎ
- ・冷蔵庫にあったウィンナー
- ・コンソメ

サラダ・フルーツ

- ・祖父母宅の庭で採れたきゅうりとミニトマト
- ・我が家の常備冷凍ブロッコリー
- ・残っていたレタス
- ・たまたまあった缶詰のストコーン
- ・実家にもらったオレンジ

作り方

フレンチトースト

余っていたバケットを、バットに置き、牛乳200mlとたまご1こをまぜた卵液を入れて20分ほどひたす。バターを溶かしたフライパンで両面焼く。

コンソメスープ

鍋に水、コンソメ、キャベツ、玉ねぎ、ウイナーを入れて煮る。

サラダ

レタスはちぎる。冷凍ブロッコリーは茹でる。きゅうりは輪切り。缶詰スイートコーンは食べたいかを。ミニトマトはヘタを取って洗う。オレンジは食べやすく切る。

工夫したところ(セールスポイント)

今、家にある食材だけで作りました。冷蔵庫の中身と、パントリーの食材と向き合ったらちゃんと食事になります。ローリングストックしていた缶詰のスイートコーンは賞味期限が近かったのでこの機会に使いました。

子どもが手伝ったところ

フレンチトーストをフライパンで焼いたところ。スープのキャベツと玉ねぎを切ったところ。最後もリコケをしたところ。

地産地消に工夫した点

地元のパン屋さんで買ったバケット、共進牧場(小野市)の牛乳、姫路城近くで売っているたまご(夢ぞらち)、淡路島の玉ねぎ、自家製のきゅうりとミニトマトを使ったところ。

調理時間

30分

感想(おとな)

この日家にある食材で作ったらこの朝ごはんになりました。食材をムダにしてしまうのはもったいないので、今日はこれで何ができると考えて作るのはいまSDGsな創作料理かなと思います。オシャレさはないけれど... 冷蔵庫もすっきりして、おいしく食べられるうちに消費しきれるとうれしいです。

かんそう(こども)

かたいバケットがやわらかくておいしいフレンチトーストになってびっくりしました。あまっていた野菜がおいしいスープになって、わざわざ買い物に行かなくてもちゃんと朝ごはんができてあかりました。