

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 まいり小学校 名前(こども) 松井 理々那
 学年等 3 歳児・年 名前(おとな) 松井 あすか



レモンを
 入れると
 黒豆ジュースの
 色がべんしんした。

名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましよう

今日も元気にいってらっしゃいもりもり朝ごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

ゴーヤの焼きご飯

- ・ゴーヤ 1/2本
- ・パプリカ 10g
- ・コーン 10g
- ・チーズ 20g
- ・たまご 小1個
- ・鶏ミンチ 20g
- ・かつおぶし 2g
- ・だし 小1/2
- ・ご飯 小盛り1膳分

手作りふわふわ豆腐

- ・トマト 1個
- ・きゅうり 1/2本
- ・無調整豆乳 200ml
- ・にがり 少々

レンジでジャム

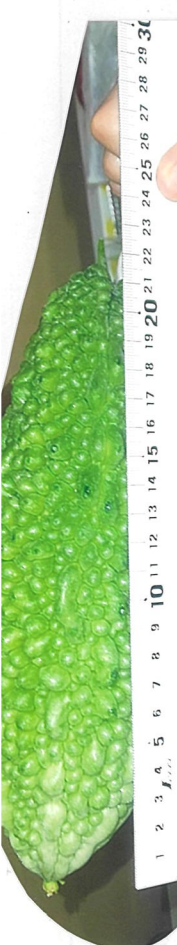
- ・ヨーグルト
- ・かぼち 50g + 砂糖^{30g} + レモン汁大1/2
- ・キウイ 50g + 砂糖^{30g} + レモン汁大1/2

黒豆変身ジュース

- ・黒豆 1/2カップ
- ・砂糖 大5
- ・炭酸水 400ml
- ・レモン汁 小4

夏野菜のみそ汁

- ・だし汁 300ml
- ・なす 1本
- ・ゴーヤすりおろし 少々
- ・油あげ 1枚
- ・みそ 小4



作り方

ゴーヤの焼きご飯

- ①. ゴーヤの種、ワタを取り、輪切り3個とみじん切りをして塩を振る。
30分後、洗い流し湯通しする。
- ②. パプリカをみじん切りする。
- ③. ボウルにすべての材料を入れて混ぜる。
- ④. 輪切りゴーヤの両面を焼き、③の具をのせて再度両面を焼く。

手作りふわふわ豆腐

- ①. 豆乳、にがりを混ぜレンジで2分30秒加熱、冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ②. トマトは上 $\frac{1}{4}$ を切り、中をくり抜いて角切りする。きゅうりも角切りする。
- ③. くり抜いたトマトの中に①を詰め、きゅうり、トマトをのせる。

黒豆変身ジュース

- ①. 黒豆を洗ってゆでる。20分後砂糖を入れる。
- ②. ゆで汁のみをうつし、冷蔵庫で冷やす。
- ③. コップに②を半分ほど注ぎ、炭酸水、レモン汁を入れる。

レンジでジャム

- ①. かぼちゃ、砂糖、レモン汁をレンジで1分加熱、一度混ぜ再加熱する。(キウイも同様)
- ②. ヨーグルトを器に入れ、ジャムをのせる。

夏野菜のみそ汁

- ①. だし汁を沸とうさせる。
- ②. なす、油あげ、ゴーヤのすりおろしを入れる。
- ③. みそをとかし入れる。

感想(おとな)

- ・苦手なゴーヤ、なすを中心に、夏野菜を育てる所から親子で楽しみ、収穫できた。
- ・自分で収穫した野菜を使ったメニューを考え、切り方、調理、盛りつけにも工夫して、楽しく作っておいしく食べる事ができた。

工夫したところ(セールスポイント)

- ・にがいゴーヤをおいしくした。
- ・おとうふを自分で作った。
- ・黒豆ジュースにほんを入れると、ジュースの色が変わる。

子どもが手伝ったところ

- ・やさいを切った。トマトをくり抜いた。
- ・ゴーヤに具をつめてやいた。
- ・ジャムを作った。
- ・おとうふを作った。

地産地消に工夫した点

- ・野菜は、家庭菜園の物を使用。(ゴーヤ、パプリカ、トマト、きゅうり、なす)
- ・黒豆は、丹波産。
- ・米は、地元の知り合い農家さんより購入。
- ・その他は、いつも利用している地元の野菜屋さんで購入。(JA)

調理時間

40

分

かんそう(子ども)

- ・ゴーヤの中にごはんを入れるのが少しおずかしかったけれど、えいようさんの朝ごはんを作れてよかったです。
- ・黒豆ジュースの色が変わるところがびっくりしました。

