

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 豊左小学校

名前(こども) 松村 颯馬

学年等 4年 歳児・年 (年)

名前(おとな) 松村 恵子

写真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

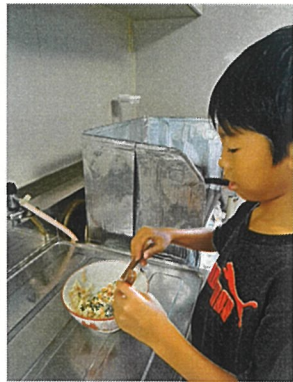
骨に栄養筋肉喜ぶツパワフル朝ごはん

(材料)	使った量も分かれば書いてみましょう。			ヨーグルト	バナナ
ごはん 180g	なめこ 2パック	おかず	小鉢(白あん)	ヨーグルト 70g	バナナ 1本
きのみ 少々	白ねぎ 1本	さしみ 5切	はじき 1本	ほろもろ 少々	
のり 少々	とうふ 1丁	のり 5枚	ほろもろ 少々	しょうゆ 少々	
オクラ 4本	みそ 大さじ4	おおい 7まい	とうふ 1丁	しょうゆ 大さじ3	
なとう 半パック		たらこ 大さじ4	しょうゆ 大さじ3	ごま 少々	
しらす 大さじ2			ごま 少々		
ゴマ 少々			さとう 大さじ3		

作り方

1. みそしるのだしをとる(こんぶとかかお)
2. 具材を切る
3. とろろの水切り
4. ささみ肉にお酒をふる
5. フライパンでふしぎ
6. みそしるの具に火がとおたらアクとりをしてみそをいれる
7. 明太子をおろす
8. おお葉をまくのりをまく
9. ご飯の上に具材をのせる
10. もりつける。

完

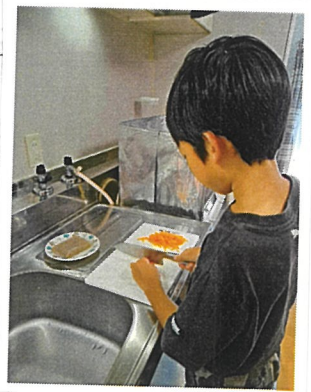


工夫したところ(セールスポイント)

- ① とろろはしっかりとキッチンペーパーで水分を取った。
- ② 火を早く通るように七切り込みを入れた
- ③ ささみをやわらかくジューシーにするためにやく前にお酒をまじらした。

子どもが手伝ったところ

野菜を切る
調味料をまぜる
お皿によそう



地産地消に工夫した点

兵庫すししょうブランド
・味のり
・太子みそ
・とろろ(神崎郡津田とうろ店)
・こんぶ(たつの市みつ町松本こんぶ店)
・ささみ書きたまご
・たんぱの黒豆きなこ

調理時間

40 分

感想(おとな)

親子で料理を子ども事で楽しく学ぶ
ながら出来、とても有意義な朝の
時間になりました。

楽しく食う朝食は最高の気分
でした。休日の

これを機に料理が好きになって
ほしいと思います。

かんそう(こども)

小金木のとろろをなせうぶすのかか
ふしぎに思いました。

とろろの水を取る前と後はせみせ
ちがうかった。

タマゴのきみとしるみをあけるのを
あすかしかたのでしはいしました
今度お城工かせたいと思います。