

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 糸引小学校 名 前 (こども) 松田 愛依梨

学 年 等 4年 名 前 (おとな) 松田 温子

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう
夏野菜たっぷり 元気が出るごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

<ゴーヤとチーズのかさね
やき>
ゴーヤ 50g
しおこんぶ 細切り小1
ピザ用チーズ 25g
ミニトマト 5こ

<やみつきピーマン>
ピーマン 3こ
ツナかん 1かん
ごまあぶら 大1/2
みそ 小1/2
しお・こしょう 少々
かつおぶし ひとつまみ

<とうもろこしのつめたい
スープ>
とうもろこし 1本
牛にゅう 150ml
オクラ 少々
コンソメ 小1
しお・こしょう 少々

<ブルーベリー入りヨー
グルト>
ヨーグルト てきりょう
ブルーベリー 3こ

<ツナとチーズのいりたまご>
たまご 2こ
ツナかん 1/2かん
チーズ 10g
マヨネーズ 小1
さとう 小1/2
しお・こしょう 少々

<もち麦ごはん>
たいたもち麦ごはん 1ぱい
ながいも 50g
しょうゆ てきりょう

作り方

<ゴーヤとチーズのかさねやき>

- ①ゴーヤを輪切りにして、指でおし出してワタを取る。
- ②①としおこんぶをふくろに入れてまぜる。
- ③フライパンにピザ用チーズを半分のりょうを平らにならべる。②のゴーヤとしおこんぶもならべて、もう半分のチーズをのせる。さらにミニトマトをゴーヤの上にならべる。
- ④中火でふたをして7分むす。

<とうもろこしのつめたいスープ>

- ①とうもろこしは皮をむいて、おろす。
- ②なべに①と牛にゆう、コンソメを入れ、まぜながら弱火で5分火にかける。
- ③しお、こしょうを入れ、れいぞうこでひやす。
- ④うつわに入れたら、オクラをのせる。

<ツナとチーズのいりたまご>

- ①材料をすべてまぜる。
- ②フライパンにあぶらを入れて、半じゅくになるまでまぜたら火を止める。
- ③ふたをして、よねつで火を通す。

<やみつきピーマン>

- ①ピーマンは細切りにする
- ②ピーマン、ツナ、ごまあぶら、みそ、しお、こしょうを入れて、電子レンジでかねつする。
- ③かつおぶしをまぶす。

<もち麦ごはん>

- ①ながいもを角切りにし、のこりをすりおろす。しょうゆをまぜる。
- ②たいた、もち麦ごはん①をかける。

工夫したところ(セールスポイント)

夏野菜をたっぷり使いました。
にがてなピーマンやゴーヤもこの料理にすると、とても美味しくなりました。
ツナとチーズのいりたまごは、チーズと合いました。
とうもろこしは、自分ですりおろしたので、少し皮がのこり食感が良かったです。

子どもが手伝ったところ

子どもが全部自分で作りました。

地産地消に工夫した点

家庭菜園

ゴーヤ
ミニトマト
ピーマン
ブルーベリー

兵庫県産

とうもろこし
たまご

自家製

ヨーグルト

調理時間

40分

感想(おとな)

こどもが自分で元気の朝ごはんのメニューを考えました。作るのに少し時間がかかりましたが、がんばって作ることができました。料理を作ることに興味を持ってくれてうれしいです。何でも自分でしたい気持ちが強いので、これからも料理に興味をもち、たくさんのメニューを考えて、作ってほしいです。とてもおいしく出来たね。

かんそう(こども)

ピーマンを5mmぐらいに切るのが、むずかしかったです。
とうもろこしのスープは、とうもろこしをするだけなので、すごくかんたんに出来ました。
ピーマンのにがい味がツナやみそで消えたので、とても美味しくかったです。
ながいもは好きですが、ごはんにかけてたことがなかったので、かけてみると美味しくかったです。
どの料理も美味しくだったので、また作ってみたいです。