

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 中寺小学校 名前(子ども) 大亀 悠真  
 学年等 4年 歳児・年 名前(おとな) 大亀 仁美

写真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

家族で「さあにやかにいただく」  
魚 油 肉 乳 野菜 海苔 芋 卵 大豆 味噌

(材料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

- フルーツヨーグルト
  - ・ 食パン(8枚切) 2枚
  - ・ フるむらさき 葉の部分
  - ・ 魚 40g
  - ・ チーズ 1枚
  - ・ 塩、こしょう マヨネーズ
- 豆苗の巣(卵)バーコンエッグ"
  - ・ バーコン 1枚
  - ・ 豆苗 10g
  - ・ たまご 1個
  - ・ 塩、こしょう
- 夏野菜のミネストローネ
  - ・ トマト 2玉
  - ・ かぼちゃ 30g
  - ・ なす 1本
  - ・ 枝豆 15g
  - ・ ズッキーニ 1/2本
  - ・ こんにん 30g
  - ・ たまねぎ 1/2玉
  - ・ トマトピューレ
  - ・ じゃがいも 2こ
  - ・ 塩、こしょう
  - ・ 大豆水煮 30g
  - ・ バーコン 2枚
  - ・ コンソメ
- フルーツヨーグルト
  - ・ ヨーグルト
  - ・ キウイ
- しらすと豆腐のわかめサラダ"
  - ・ しらす 10g
  - ・ 豆腐 20g
  - ・ レタス 1枚
  - ・ わかめ 5g
  - ・ きゅうり 少々
  - ・ トマト 少々
  - ・ ポタージュ 大1
  - ・ ま油 大1/2
  - ・ とうもろこし 4g

# 作り方

- ・ホットサンド
- ① つるむらさきをオリーブ油で火少め、マヨネーズと塩<sup>シロ</sup>で下味をつける。
- ② ホットサンドメーカーに食パンつるむらさき、魚、チーズを挟み、火にかける焼き色をつける。
- ・ミネストローネ
- ① トマトは湯むきする。
- ② 野菜、ベーコンは、大きさをそろえて切る。
- ③ 枝豆は下ゆでし、さやから出しておく。
- ④ 鍋にオリーブ油をひき②を火少め。
- ⑤ 野菜に火が通ってきたら、トマトをつぶしながら入れ、トマトピューレを加える。コンソメスープの素も加える。
- ⑥ 水を加えて10分程煮立てる。
- ⑦ 枝豆を加え、塩<sup>シロ</sup>で味調える。

- ・ベーコンエッグ
- ① フライパンに薄く油をひき、ベーコンを並べる。
- ② 豆苗を2cmで切り、丸くなるようにベーコンの上におく
- ③ 豆苗の真ん中のくぼみに卵をあてず。
- ④ 水を加え、火の通りを石窯<sup>いしやう</sup><sup>いし</sup>しながら、好みの石窯にする。

- ・ヨーグルト
- ・サラダ
- ① 好みの味に砂糖<sup>砂糖</sup>を加える
- ② トマト、きゅうりを切り、わかめは水で戻す。
- ③ ドレッシングを作る、<sup>とろろ</sup>
- ④ 盛り付け、ドレッシングをかける、しらすを加える。

# 感想(おとな)

キャンプ用に見購入したホットサンドメーカーが息子のお気に入り、毎日のように様々なものを挟んで楽しんでいます。南畑を考えるとホットサンドは、外せなく、ホットサンドを軸に考えました。ホットサンドは、息子が作りしてくれるので、ほほえましく見守りました。薬物野菜が<sup>少ない</sup>時期ですが、スーパーでつるむらさきを見つけ、旬のものを使おうと決めました。くせがあるので、下味をしっかりつけるためマヨネーズを加えました。野菜が<sup>多い</sup>ので、胃に重くならず、バランスよく栄養を<sup>よく</sup>いただくことができました。満月復です。

# 工夫したところ(セールスポイント)

さあにぎやかにいただくを全て取り入れた。  
 魚油肉乳野菜<sup>魚油</sup> 芋卵大豆<sup>芋卵</sup> 菜<sup>菜</sup>  
 食品摂取品目をタテマにし、毎日食べる朝ごはんから元気になれます。祖父祖母も同居しており、健康長寿のために良いなと言いたい、南畑を決めました。

# 子どもが手伝ったところ

- ・つるむらさきの葉をとり、火少め。
- ・ヨーグルトを<sup>ヨーグルト</sup>味調え盛り
- ・ホットサンドを<sup>ホットサンド</sup>味に具材を挟み、焼く
- ・ミネストローネのトマトをつぶす。
- ・サラダのレタス豆腐を手でちぎり、盛り付ける。
- ・ベーコンエッグの卵を<sup>ベーコンエッグ</sup>焼く。
- ・ドレッシングをつくる。

# 地産地消に工夫した点

- トマト 枝豆
  - なす
  - ズッキーニ
  - きゅうり
  - とろろ
  - じゃが芋<sup>(春に収穫)</sup>
  - 玉ねぎ
  - 豆腐 (津田豆腐店)  
市川町
- 親せきの火田で  
収穫したもの

# 調理時間

35分

# かんそう(こども)

こい<sup>こい</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>に<sup>に</sup>とき<sup>とき</sup>と<sup>と</sup>き<sup>き</sup>か<sup>か</sup>く<sup>く</sup>に<sup>に</sup>ん<sup>ん</sup>して<sup>して</sup>や<sup>や</sup>いた。おいし<sup>おいし</sup>そう<sup>そう</sup>に<sup>に</sup>や<sup>や</sup>け<sup>け</sup>ア<sup>ア</sup>うれ<sup>うれ</sup>しか<sup>しか</sup>った  
 トマトをつぶしたりとうる<sup>うる</sup>や<sup>や</sup>レ<sup>レ</sup>タ<sup>タ</sup>ス<sup>ス</sup>を<sup>を</sup>り<sup>り</sup>ち<sup>ち</sup>ぎ<sup>ぎ</sup>ったり、ほう<sup>ほう</sup>ち<sup>ち</sup>ょう<sup>ょう</sup>を<sup>を</sup>ま<sup>ま</sup>り<sup>り</sup>使<sup>使</sup>か<sup>か</sup>な<sup>な</sup>か<sup>か</sup>った<sup>った</sup>け<sup>け</sup>れ<sup>れ</sup>ど、<sup>これからは</sup>お<sup>お</sup>い<sup>い</sup>し<sup>し</sup>か<sup>か</sup>った<sup>った</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に<sup>に</sup>お<sup>お</sup>い<sup>い</sup>し<sup>し</sup>か<sup>か</sup>った。