

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

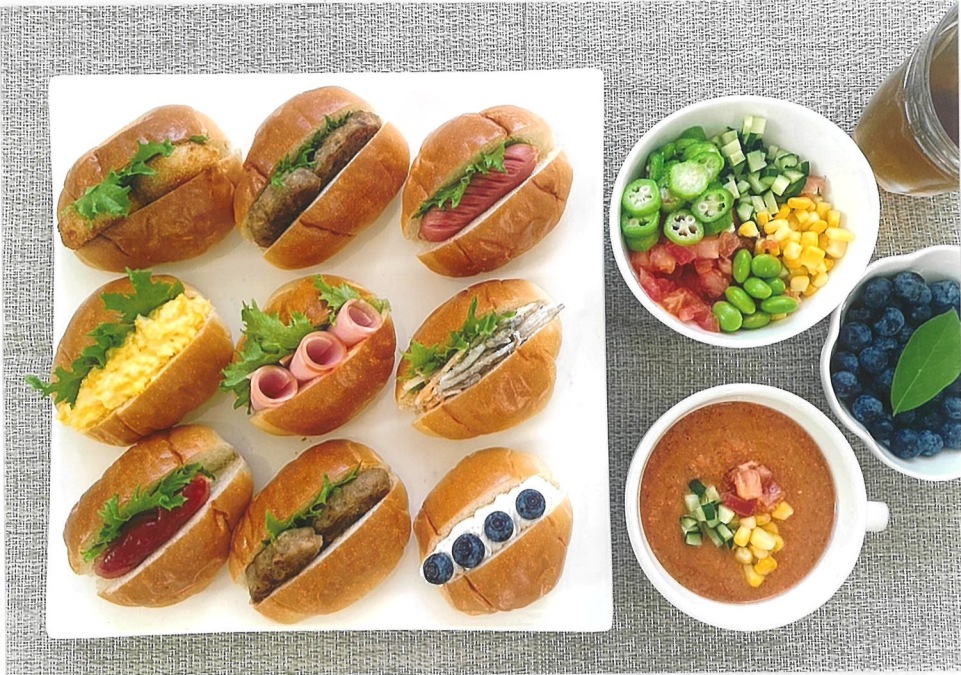
学校・園(所)名 舟石場

名前(子ども) くらたあお

学年等 小学1 歳児・年

名前(おとな) 黒田真紀

写真



名前を付けてみよう ※名前は子どもがつけましょう

かぞくみんなでおいしいね

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

ロールパンサンド

- ・ロールパン
- ・にんじん
- ・サニーレタス
- ・ハム
- ・たまご
- ・ホイップ
- ・ブロック
- ・ブルーベリー
- ・ハンバーグ
- ・スモネーズ
- ・ウインナー
- ・ケチャップ
- ・ごぼう
- ・塩 など

ココロサラダ

- ・きゅうり
- ・オクラ
- ・トマト
- ・えだまめ
- ・とろもろし
- ・ドレッシング

ガスパチョ

- ・トマト 塩
- ・きゅうり
- ・コーン
- ・パプリカ
- ・たまねぎ
- ・にんにく
- ・レモン
- ・オリーブオイル

ブルーベリー

作り方

ココロサラダ

きゅうり、トマトは洗って、同じくらいの大きさに切る。枝豆はゆでて皮をむく。オクラはガク部分の下処理後、塩もみし、ゆでる。冷水中に上げ、切っていく。全部をお皿にもりつける。

カスパチョ

お米料理をブレンダーでつぶしやすい野菜に、程々大きさに全部切ってボールに入れる。塩、おしぼり置き、ブレンダーでなめらかになるまでつぶす。オリーブオイル、ニシユ、などで味付けをする。

ロールパンサンド

ホイップをいぼり、ブルーベリーをのせる。

ゆで玉子をつぶし、マヨネーズ、ニシユ塩、さとうなどで味付けをし、フリルダストと一緒にサンドする。

ごぼうサラダを作り、フリルダストをサボする。

ウインナーを焼く、フリルダストはさみ、ミニホットドックに。

ミニロールパンにうすくマヨネーズをぬり、フリルダストハムをはさむ。

ハンバーグ、コロックを焼く、少量のケチャップソース

感想(おとな)

お料理に興味のある方と、楽しく作ることができました。一生懸命、野菜を切ったり、トッピングをしてくれたり、最後まで手伝ってくれました。出来合いのものも利用することで、無理なく、作ることができました。

親子でお料理を作る良い機会にもなりました。

工夫したところ(セールスポイント)

家族ごとのしく、ごはんが食べられるように、いろいろな種類のサラダを子供と一緒に作りました。

野菜もたっぷり入れる様に、暑い夏にぴったりの夏野菜のサラダと、"飲むサラダ"ともいわれる、冷たいヌーフのガスパチョを作りました。

お手伝いがしやすい野菜、簡単な工程のものにして、親子でたのしく作ることができました。

子どもが手伝ったところ

ロールパンサンドは具材をつぶしたり、サンドしてくれました。

ココロサラダ、カスパチョは一緒に野菜を切り、ブレンダーと一緒にしました。

地産地消に工夫した点

きゅうり、トマト、ブルーベリーはおじいちゃんおばあちゃんのおうちで作ったものを買いました。他の夏野菜は直売所で新鮮なものを買いました。

調理時間

60 分

かんそう(こども)

じいさんとつくったごはんが、ははもおじいちゃんもよろこんでくれて、うれしかったです。いろいろなさんと一緒に作ってくれておもしろかったです。