

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 白鷺小中学校

名前(子ども) 三和 倫太郎

学年等 2 歳児・年

名前(おとな) 三和 千尋

写真



名前を付けてみよう

※名前はこどもがつけましょう

ひめじパワーぎぎとモーニング

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

- |                           |                                 |                      |         |
|---------------------------|---------------------------------|----------------------|---------|
| ★兵庫県産のえだまめと黒豆のロールパン (8個分) | ★桃色吐息と姫路レニコの手作り塩こうじソーセージ (12本分) | ★姫路産夏野菜たっぷりのみそラタトゥイユ | ★レタスサラダ |
| ・強力粉 230g                 | ・豚ひき肉 300g                      | ・トマト 4個              | ★網干メロン  |
| ・薄力粉 20g                  | ・にんにく(おろし) 少々                   | ・ナス 1本               | ★牛乳     |
| ・砂糖 大さじ1                  | ・ハーブソルト 小さじ1/2                  | ・ズッキーニ 1本            |         |
| ・塩 小さじ1/2                 | ・塩こうじ 小さじ1/2                    | ・玉ネギ 1/2個            |         |
| ・バター 20g                  | ・砂糖 小さじ1                        | ・みそ 大さじ1             |         |
| ・牛乳 180ml                 | ・コンソメ 少々                        | ・コンソメ 小さじ1           |         |
| ・ドライイースト 小さじ1             | ・片栗粉 大さじ1                       | ★とうもろこしのスクランブルエッグ    |         |
| [・枝豆(ゆで) 50g              | ・牛乳 大さじ1                        | ・とうもろこし(蒸し) 1/2本     |         |
| [・黒豆(甘煮) 50g              | ・レニコ 100g                       | ・たまご 2個              |         |
|                           |                                 | ・牛乳 大さじ1             |         |
|                           |                                 | ・粉チーズ 大さじ1           |         |
|                           |                                 | ・塩 小さじ1/2            |         |



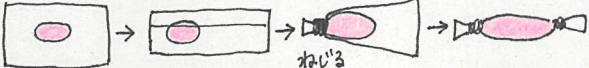
# 作り方

- ★兵庫県産のえだまめと黒豆のロールパン (81個分)
- ①えだまめは下処理をして茹で、さやから出しておく。黒豆は甘煮にしておく。(市販品を使ってもよい)
- ②ホームベーカリーに豆以外の材料を全て入れ、パン生地をつくる。(1次発酵まで)
- ③パン生地を取り出し、2等分して、えだまめと黒豆をそれぞれに混ぜ込む。4つずつに分けて丸める。
- ④パン生地の上にぬれふきんをかけ、30℃~40℃で30分2次発酵させる。
- ⑤170℃のオーブンで15分焼く。



# ★桃色吐息と女臣路レンコンの手作り塩こうじソーセージ (12本分)

- ①レンコンをよく洗い、みじん切りにして水にさらす。
- ②豚ひき肉と調味料を全てボウルに入れ、粘り気が出るまでよくこねる。
- ③水気をきった①のレンコンをボウルに加え、全体をまぜる。
- ④タネを12等分し、ラップで細長く包む。



- ⑤耐熱皿にのせ、600Wのレンジで3~5分加熱する。
- ⑥粗熱がとれてから、ラップのはしを切り、ソーセージをフライパンに出して、表面に焼き色がつくまで焼く。

# ★姫路産夏野菜たっぷりのみそラタトゥイユ

- ①野菜を全て乱切りにする。
- ②圧力鍋にナス、ズッキーニ、玉ネギを入れ、炒める。
- ③鍋にトマトとコンソメを加え、ふたをして煮る。(加圧後7分)
- ④圧力が下がってからふたを開け、みそをとき入れる。(冷たくして食べる場合は、冷蔵庫で冷やす。)



# ★とうもろこしのスクランブルエッグ

- ①とうもろこしは外皮を1枚残した状態でむき、ラップで包んでレンジ600Wで5分加熱。実はずしておく。
- ②ボウルにとうもろこし、卵、調味料を入れ、よく混ぜる。
- ③熱したフライパンに卵液を流し入れ、中火で加熱。ふちがかたまってきたらターナーで大きくかき混ぜて、全体に火がとおったろできあがり。



# 感想 (おとな)

前日に子どもと一緒に買い物に行き、見つけた新鮮な地元産の食材からメニューを考えました。普段の食卓にのぼるメニューの中から、まずは子どもがメニューを考え、その後栄養バランスガイドなどを参考にメニューを決めました。

よく一糸者にお料理をしています。今回も手際よく分担して調理できました。特にスクランブルエッグは子どもに全ての行程を任せましたが、ふんわりととてもおいしくできていました。

「自分が作った料理を、家族がおいしいと食べてくれる喜び」を子どもと一緒に感じることで、嬉しかったです。また、姫路産、兵庫県産食材のおいしさを改めて実感しました。



# 工夫したところ (セールスポイント)

- いつも食べている季節産でおいしい女臣路産、兵庫県産の食材を使用しました。フードマイレージの小さい地元産の食材を使うことで環境保護を意識しています。
- それぞれの食材の食感や味をひきたてる調理方法を考えました。
- 発酵調味料を使い、家族の体調管理にも配慮しています。
- 彩りや味のバランス、食感の楽しさを考え、朝ごはんを食べた家族が幸せな気持ちになるメニューにしました。

# 子どもが手伝ったところ

- ★ロールパン → えだまめの下処理 • 材料の計量 • パン生地を丸める
- ★塩こうじソーセージ → タネづくり • 成形 (ラップで包む)
- ★みそラタトゥイユ → 野菜を炒める • 味つけ
- ★スクランブルエッグ → 全て子どもが担当
- ★細干メロン → 皮むき • 種とり • 切り分け



# 地産地消に工夫した点

•みんなが気軽に買い物できるスーパーの地元産野菜コーナーや商店街の八百屋さんで、女臣路産、兵庫県産の食材を買い、メニューを考えました。

姫路産	兵庫県産
桃色吐息 (豚肉)	えだまめ
レンコン	みそ
トマト	黒豆
ナス	塩こうじ
ズッキーニ	玉ネギ
細干メロン	レタス
	卵 (夢ぞだち)

# 調理時間

45分 (パンの1次発酵終了までの時間をもぞく)



# かんそう (こども)

ぼくが考えたメニューをかぞくがおいしいと言ってくれたのがうれしかったです。とくにスクランブルエッグはぜんぶぼくが作って、自分でも上手に作ったのがよかったと思いました。

パンをラタトゥイユにつけて食べるとおいしいので元気がわきました。

