

こども料理教室

まごわやさしいお弁当を作ってみよう！

令和6年5月25日（土）



- ひじきの炊き込みごはん
- さけの塩こうじ焼き
- ジャがいものコロコロあげ
- 人参のふくめ煮
- ごま酢和え

名前 _____

ひじきの炊き込みごはん



材料【作りやすい分量】

こめ 米	300g	だし汁 だし	310ml
ひじき	6g	うすくちしょうゆ 薄口醤油	おお 大さじ1
にんじん 人参	30g	さけ 酒	おお 大さじ2
とうもろこし	30g	しお 塩	3g
あぶらあ 油揚げ	まい 1枚	みりん	おお 大さじ1

1

こめと
米を研ぎ、ざるに上げておく。



2

ひじきは水で戻し、ザルに上げ水気を切る。



3

あぶらあ たて とうもろこし
油揚げは縦3等分に切り、2~3mm

せんぎ
千切りする。人参も同じくらいに切る。



4

かま こめ い ちょうみりょう い ごう せん
釜に米を入れ、調味料を入れ2合の線までだし汁

を入れ、具材を入れ普通に炊く。



5

た かる む
炊けたら蒸らし、軽く混ぜる。

さけの塩こうじ焼き



材料【4人分】

生さけ	4切れ
塩こうじ	20g
レモン	4切れ
ミニトマト	4個

1

ポリ袋に鮭と塩こうじを入れて軽くもみ、空気を抜くように結び、冷蔵庫でしばらく漬け込む。



2

フライパンにクッキングシートをしき、1を皮目から中火で焼く。焦げ目がついたら裏返す。



3

弱火にし、フタをして中に火が通るまでじっくり焼く。



じゃがいものコロコロあげ



材料【4人分】

じゃがいも	200g
★さとう	おおさじ2
★酒	おおさじ2
★みそ	おおさじ1
揚げ油	2カップ

1

じゃがいもは洗ってかわごとゆでる。やわらかくならたらとり出し、冷めたら4~6つに切る。

2

鍋に1を入れ、油をひたひたに入れて火をかける。180度でこげ目がつくまであげる。



3

鍋に★を入れてよく混ぜ、2を入れて、コロコロころがして煮からめる。



にんじん に
人参のふくめ煮



ざいりょう つく ぶんりょう
材料【作りやすい分量】

にんじん 人参	ほん 1本
水	150ml
だししょうゆ またはめんつゆ	おお 大さじ1

1

にんじん この かたち き
人参は好みの形に切る。



2

なべ
鍋に1と水とだし醤油
(またはめんつゆ)を
いれ火にかける。

3

よわび にふく
弱火で煮含める。



あ
ごま酢和え



ざいりょう にんじん
材料【4人分】

ほうれんそう	80g	★さとう	こ 小さじ2
えのき	80g	★しょうゆ	こ 小さじ2
しろ 白すりごま	おお 大さじ2	★す 酢	こ 小さじ2

1

えのきは根元を切りお
とし、半分の長さ
に切りほぐし、サッと茹で
ザルに取りしぼる。

2

ほうれんそうは、サッと茹で
てしぼり、一口大に切る。



3

ボウルに★を入れてまぜ、
1と2を入れて味をから
め、すりごまを混ぜ合わせ
ます。



子どもが主役の見守りポイント

子どもが体験を通して学び、自己達成感を得るためには、大人は、子どもが納得し行動するのをじっくりと待って、見守ることが大切です。

見守りのポイント

(1) 子どもの力を信じて任せる

大人が指示するのではなく、子ども自身が考えて行動できるよう時間にゆとりを持ち、子どもの達成しようとする力、自分を信じて頑張る力を、大人は信じて任せましょう。

(2) 魔法の言葉をかける

子どもには、小さなことでも必ず「がんばったね」「よくできたね」というほめる言葉をかけましょう。こうした大人の子どもの良い働きかけで、子どもが一層輝きます。

(3) 「忍」の一字で待つ

子どもは、自分なりに考え、納得しながら行動しています。その間じっと、手と口を出さず待ちます。「早くしなさい」「だから言ったでしょう」や先回りして「次はこれしようね」とは言わないで、信じて待つことが大人のカリです。

(4) 否定しない

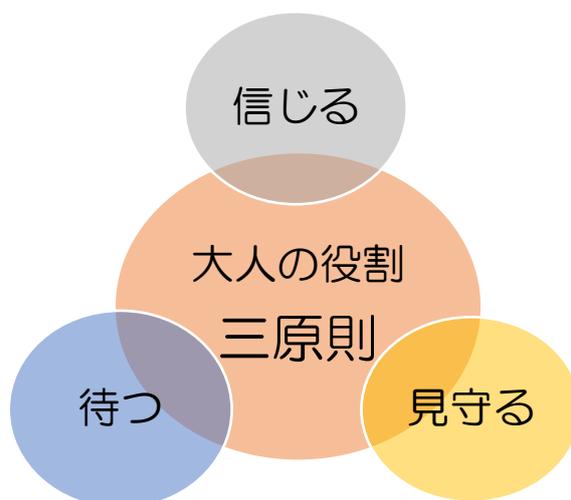
調理中に「あっ危ない」「これではダメ」などの否定の言葉は、子どもが自信を失うので言わないようにします。注意を促すときも「こんなふうにもできるね」と、ヒントを渡しましょう。

(5) 大人のこだわりを捨てる（達成感を重視）

調理の順序やきれいに仕上げることにはこだわらず、その工程を子どもがやり遂げることを評価してほめましょう。ほめられて嬉しくない子どもはいません。

(6) 子どものつづやきを大切に！

子どもは一つ一つの発見から、純粋な思いを言葉にするので、子どものつづやきを大切に言葉がけをしましょう。



Memo

