

こども料理教室

鹿児島黒牛のお肉で牛丼を作ろう！

令和7年1月18日（土）



- ☐ 牛丼
- ☐ 豆腐のおみそ汁
- ☐ フロッコリーサラダ
- ☐ 牛乳プリン

名前

牛 丼



材料【4 人分】

牛薄切り肉	400g	☆酒	大さじ2
玉ねぎ	1 個	☆みりん	大さじ4
		☆砂糖	12g
		☆濃口醤油	大さじ4
		☆水	300ml
		☆おろし生姜	小さじ1

1

玉ねぎは 0.5 mm幅のくし形切りにします。



2

鍋に☆と1を入れ、火にかけ、グラグラしてから5分くらい煮る。



3

牛薄切り肉は食べやすい大きさに切る。



4

玉ねぎが煮えてきたら、3をほぐしながら入れる。



5

汁気が少なくなるまで煮る。



6

器にご飯を盛り、5を盛りつける。

できあがり

豆腐のおみそ汁



材料【4人分】

まいたけ	50g
えのき	50g
木綿豆腐	120g
いりこだし	640ml
みそ	60g
小ねぎ	2本

1

鍋に分量の水を入れ、煮干しを加えて、しばらくおく。（30分程度）

2

鍋を火にかけ、ブクブク煮立ったら火を止め、煮干しを取り出す。

3

小ねぎは小口切りにする。

4

まいたけは、食べやすいようにほぐしておく。



5

えのきも石づきを取って食べやすい大きさに切る。



6

豆腐を食べやすい大きさに切る。



7

鍋にだし汁と**4**と**5**のきのこ類を入れ加熱する。

8

ボウルに少し汁を入れ、みそを溶いておく。



9

まいたけとえのきが煮えたら**6**の豆腐を入れる。



10

8の溶いたみそを入れる。



11

沸騰する前に火を止め万能ネギを入れ、お椀に注いで出来上がり。



できあがり

ブロッコリーサラダ



材料【4人分】

ブロッコリー	120g	ツナ缶	40g
赤ピーマン	40g	すりごま	20g
コーン(冷凍)	40g	マヨネーズ	40g

1

ブロッコリーは小房に分け、ピーマンは細切りにする。



2

鍋にお湯を沸かし、ブロッコリー、赤ピーマン、コーンの順に入れて茹でる。

3

茹で上がったら、ザルに上げる。



4

ボウルに**3**とツナ缶、すりごま、マヨネーズを入れ和える。



できあがり

牛乳プリン



【材料：4人分】

牛乳	350ml
アガー	大さじ1
砂糖	36g
バニラエッセンス	2.3 滴
いちご	2 個

1

鍋に砂糖とアガーを入れ、混ぜる。



2

1に牛乳を少しずつ入れ、混ぜ合わせたら火をつける。



3

コゲつかないようにき混ぜながらあたためる。



4

ぶくぶくになったら火を止める。



5

バニラエッセンスを 2.3 滴入れる。



6

容器の内がわを水でぬらし、**5**を流し入れ、あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。



7

固まったら、いちごをかざってできあがり。



できあがり

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力です。

(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) 子どものつぶやきを大切に！

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、子どものつぶやきを大切に言葉がけをしましょう。

