

バランスばっちり
りょう り きょう し つ
洋風ごはん料理教室

令和2年 12月5日 (土)



- トマトライス
- チキンナゲット
- かぼちゃサラダ
- コンソメスープ

なまえ
名前

まるごとトマトライス



ざいりょう 材料：4人分

精白米	300g	◎コンソメ	10g
トマト	中1個	◎食塩	3g
コーン	50g	◎オリーブ油	10g
ウィンナー	3本	黒こしょう	少々
		パセリ	適量

1

米を洗い、水を入れて約30分間、吸水させます。



2

ウィンナーは5mm厚さに、パセリは粗みじんに切ります。トマトはへたを取ります。



3

米の水をきり、釜に分量の水を入れます。大さじ4杯分の水を取ります。(トマトの水分量)



4

◎を入れてサッと混ぜ、トマトを中央に置き、コーンとウィンナーを入れて炊く。



5

炊きあがったら十分蒸らしてから、トマトを崩しながらほぐす。



6

器に盛ってからこしょうをふり、パセリを飾る。

できあがり

トマトをドーンと1個入れて炊きます。
おいしい炊き込みピラフの出来上がり♪



チキンナゲット



ざいりょう にんびん
材料：4人分

鶏むね挽肉	150g	●ケチャップ	大さじ2
生おから	80g	●マヨネーズ	大さじ1
ジャガイモ	1個	●ウスターソース	小さじ1
片栗粉	大さじ1	●はちみつ	小さじ1
コンソメ	小さじ1	サラダ油	適量
おろしにんにく	小さじ1/2		

1

ジャガイモの皮をむき、すりおろしていく。



2

大きめのボールに、鶏むね挽肉と、生おから、1のジャガイモ、片栗粉、コンソメ、おろしにんにくを入れよく混ぜる。

3

12個くらいに分けて、丸く成形する。



4

フライパンに1cm程入れたサラダ油で揚げ焼きにする。

5

●を混ぜ合わせオーロラソースを作る。



6



かぼちゃサラダ



ざいりょう にんじん
材料：4人分

かぼちゃ	250g
プロセスチーズ	2個
マヨネーズ	おさじ 1.5 (18g)
しお	てきりょう 適量
塩	てきりょう 適量
こしょう	てきりょう 適量
ブロッコリー	100g
クラッシュアーモンド	てきりょう 適量

1

ブロッコリーは
こぶさわ
子房に分け、
ゆ
茹でておく。

2

かぼちゃはひと口大に切り、耐熱皿に
のせ、水(おさじ2)をふる。ふんわり
とラップをかけて、電子レンジで
5分半～6分(500Wの場合)、やわら
かくなるまで加熱する。



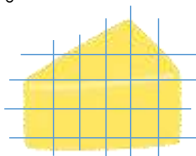
3

ボウルに2を入れ、マヨネーズを加えて
あしおととの
和え、塩・こしょうで味を調える。



4

た
食べやすく切ったチーズを加え、
さっくりと混ぜる。



5

ゆでたブロッコリーとかぼちゃサラダを盛り付け、
クラッシュアーモンドをサラダにひとふりする。



できあがり

コンソメスープ



ざいりょう 材料：4人分			
だいこん 大根	100g	コンソメ	12g
キャベツ	100g	しお 塩	少々
にんじん	50g	くろこしょう 黒こしょう	少々
みすにかん ツナ水煮缶	1缶	かんみす 水	500ml
しめじ	50g		
かんそう 乾燥わかめ	1g		

1

だいこん かわ かく
大根とにんじんは皮をむき 1 cm角
のサイコロ 状 に切る。



2

かんそう みす もど
乾燥わかめを水に戻しておく。
キャベツはひと口大に、しめじは子房に分ける。



3

なべ みす だいこん
鍋に水、コンソメと大根・にんじん・キャベツ・
しめじ・ツナ缶を入れ煮る。



コトコト

4

やさしい に もど い
野菜が煮えたら、戻したわかめを入れ、
しお 塩・こしょうで味を調える。



できあがり



かのや と しゅん やさい はい
鹿屋で採れる旬の野菜がたっぷり入っています！
やさしい
野菜のおいしさが溶け出たおいしいスープです。
やさしい にかて こ た こうひょう
野菜の苦手なお子さんでも食べられると好評です。

食材を切るとき

①まな板の位置

まな板の真ん中と自分のおへそが合うように立ちます。

③包丁を使わないとき

使わないときは、「お休みの場所」へ。刃先は自分と反対側に向けて、まな板の向こうに置きます。

まな板の手前や横に置くと、引っ掛けることがあるので危ないです。



②包丁を使うとき

包丁は、しっかり握って持ちます。材料を押さえる手は、「ねこの手」のように丸めて伸ばさないようにしましょう。



④魚を切った後は

せっけんでしっかり洗いましょう



火を使うとき

⑤火をつける前に

フライパンやなべは、コンロの真ん中に置きましょう。きちんと置いてから火をつけましょう。



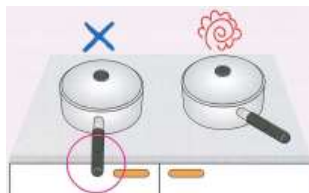
⑥火のつけ方

火をつけるときは、きちんと火がついたかどうか、必ず確かめましょう。火を消すときは、スイッチが「止める」の印まできているか、必ず確かめましょう。



⑦鍋の位置

鍋の持ち手は、ひっかけると危ないので調理台からはみ出さないように、少し回しておきましょう。



⑧フタを開けるときの

アツアツの鍋のふたを開けるときの、人がいない方向に開けましょう。



⑨やけどをしたら

すぐに水で冷やしましょう。



計量スプーン

大さじ=15ml

小さじ=5ml

※すりきりで

はかりましょう!

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。

