

こども料理教室

お弁当を作ってみよう！

令和5年6月3日（土）



- ☐ いいまめごはん
- ☐ さけの塩^{しお}こうじ^や焼き
- ☐ ジャがいものコロコロあげ
- ☐ わかめコーン
- ☐ ごま酢^{ずあ}和え

名前

いりまめごはん



ざいりょう 材料【4人分】

こめ 米	210g
だいず 大豆	25g
しお 塩	少々
水	320ml

1 きちん^{はか}と量る

お米専用の計量^{けいりょう}カップで
すりきって正確^{せいかく}に量る。



2 てばや^{あら} 手早く洗う

1回目は多めの水で軽く^{かる}
すぎ、すぐに水を捨てる。

3 やさしく^{あら} 洗う

2回目からは浸る程度^{ひた}の水
で、やさしくかき混ぜて^ま洗う。



4 やさしく^{あら} 洗う

2. 3回ほど繰り返して洗
って、多少水が透き通る^{とお}
程度まで洗う。

(透明になるまで洗うと、うま味も
逃げてしまいます。)

5 ザルに^あ 上げる

あら^{あら}った米を、ザルに上げ
30分程度おく。

6 いり豆^{まめ}を作る

たいねつ皿にだいずをのせ、
ラップをせずにレンジで
500W 2分かける。パチンと
われたらできあがり。



7 みすかげん^{こめ} 水加減

すいはんがまに米、6、
しお^{みず}、水を加える。

8 すいはん^{すいはん} 炊飯

すいはんきのスイッチを
入れて炊飯する。



9 ほぐす

ご飯が炊けたら蒸らし後、
すぐにご飯をほぐす。

釜の底から掘り起こすよう
にふんわりやさしく混ぜ、
ほぐし盛りつける。

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とゆでる。やわらかくならとり出し、冷めたら4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★を入れてよくまぜ、2を入れて、コロコロころがして煮からめる。



わかめコーン



ざいりょう 材料【4人分】

わかめ(乾燥)	6g
サラダ油	少々
★さとう	小さじ2
★しょうゆ	小さじ1
コーン	40g
かつおぶし	おおさじ2

1

わかめは水につけてもどす。もどったら水気をしぼっておく。

2

フライパンにサラダ油と1とコーンを入れ、中火で炒める。



3

★で味つけし、水気がなくなったら、かつおぶしをまぜる。



ごま酢和え



ざいりょう 材料【4人分】

ほうれんそう	80g
えのき	80g
しろすりごま	おおさじ2
★さとう	小さじ2
★しょうゆ	小さじ2
★酢	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、サッとゆでてしぼり、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

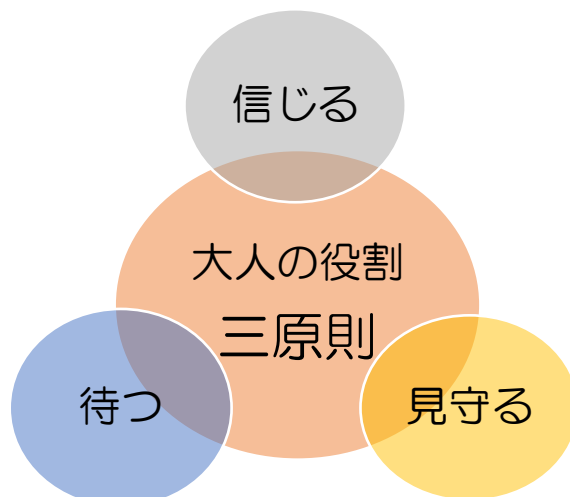
調理中に「あっ危ない」「これではダメ」などの否定の言葉は、子どもが自信を失うので言わないようにします。注意を促すときも「こんなふうにもできるね」と、ヒントを渡しましょう。

（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。



Memo

