

りょうりきょうしつ
こども料理教室

かごしまくろうし
鹿児島黒牛ステーキを

とびきりおいしく焼こう！

れいわ ねん がつ にち ど
令和5年10月21日（土）



- かごしまくろうし
鹿児島黒牛ヒレステーキ
かぼちゃのソテー
- ちくさあ
千草和え
- みる
みそ汁
- くだもの
果物

なまえ
名前

かごしまくろし
鹿児島黒牛
ヒレスステーキ



ざいりょう (にんぷん)
材料 (4人分)

ぎゅうにく 牛ヒレ肉	100g×4枚	【ソース】	
しお 塩	2g	たまねぎ	60g
こしょう しょうしょう 少々		おろしにんにく	3g
サラダあぶら 油	小さじ1	◇す 酢	おお 大さじ2
かぼちゃのソテー		◇こいくちしょうゆ 濃口醤油	おお 大さじ2
かぼちゃ	120g	◇きとう 砂糖	おお 大さじ1
サラダあぶら 油	おお 大さじ1		

1

焼く 15~30分前に冷蔵庫から出して室温に戻す。



2

水分をよく拭き取り、焼く直前に塩、こしょうをする。



3

フライパンに油を熱し、肉を並べる。



4

中火で片面1分30秒ずつ焼く。



5

肉汁を閉じ込めるために、アルミホイルで10分ほど休ませる。

6

かぼちゃは電子レンジでやわらかくしておき、コロコロに切る。

7

フライパンに油をしき、かぼちゃを並べて両面焼く。



8

玉ねぎのすりおろしとにんにく、4のフライパンに入れ、◇を加えて煮立てる。



9

皿に、5, 7を盛り付け、8のソースをかける。

できあがり



ちぐさあ 千草和え



ざいりょう (にんじん) 材料 (4人分)

こまつな 小松菜	160g
にんじん	1/4本 ^{ほん}
もやし	1/2袋 ^{ぶくろ}
あぶらあ 油揚げ	1枚 ^{まい}
◇うすくちしょうゆ 薄口醤油	20ml
◇す 酢	10ml
◇さとう 砂糖	9g
いりごま (しろ) いりごま (白)	6g

1

こまつな ゆ しほ た おお
小松菜は茹でて絞り、食べやすい大きさに
切る。



2

あぶらあ せんぎ
にんじんと油揚げは干切りにし、もやしは
みじか お ゆ
短く折って茹でる。



3

◇の調味料をあわせる。



4

1と2をしほ ま
1と2を絞って混ぜ、3の調味料で和える。
いりごまをふって完成。^{かんせい}



できあがり

とうふときのこのみそ汁^{しる}



ざいりょう ^{にんぷん} 材料 (4人分)	
もめんとうふ 木綿豆腐	160g
しめじ	60g
だし汁 ^{しる}	640ml
みそ	おお 大さじ4
こ 小ねぎ	ほん 2本

1

とうふ^たを食^{おお}べやすい大きさにき切る。



2

しめじを2等分^{とうぶん}に切り、ほぐす。小ねぎ^{こくちぎ}を小口切りする。



3

なべ鍋にだし汁^{しる}を入れ、あたた^いめま^{あたた}す。

4

ボウルにすこ^{すこ}し^{しる}汁^いを入れ、みそ^とを溶いておきます。



5

1と2^{くわ}を加えて、か^{かねつ}熱^つします。



6

4の溶いたみそ^いを入れます。



7

ふ^ふっ^っとう^{とう}する^{まえ}前に^いねぎ^いを入^いれ、火^ひを止^とめ、お^{わん}椀^もに盛^つり付^つけます。



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かたきです。

(4) 否定しない

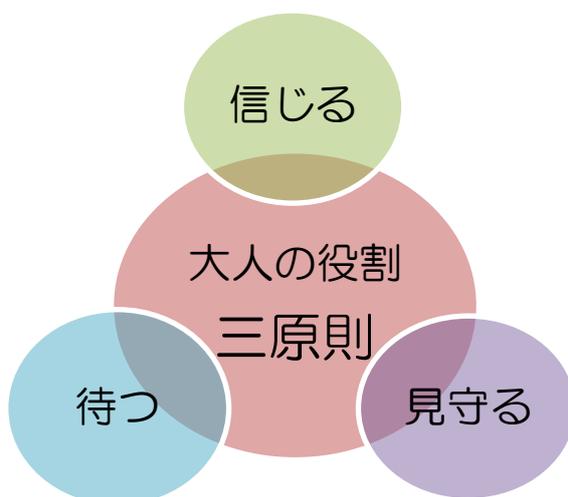
調理中に「あっ危ない」「これではダメ」などの否定の言葉は、子どもが自信を失うので言わないようにします。注意を促すときも「こんなふうにもできるね」と、ヒントを渡しましょう。

(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

