

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7年7月26日（土）



- 枝豆ごはん
- オクラとピーマンの肉巻き
- さつまいもとツナのサラダ
- わかめとえのきの酢の物

名前 _____

枝豆ごはん



材料【4人分】

米	300g
水	430ml
むき枝豆	70g
だし昆布	5cm 角1枚
塩	4g
酒	大さじ1

1

米を研ぎ、釜に入れ水、酒、だし昆布を入れ、30分程度お米に水を吸わせます。



2

米がお水を吸ったら、塩を入れ、優しく混ぜます。最後にむき枝豆を上を広げてご飯を炊きます。



3

ごはんが炊けたら、全体を底からさっくり混ぜ合わせます。



オクラとピーマンの肉巻き



材料【4人分】

豚薄切り肉	180g	☆濃口醤油	大さじ1
おくら	8本	☆みりん	大さじ1
赤ピーマン	1個	☆砂糖	大さじ1
サラダ油	小さじ2		

1

赤ピーマンは5mm幅に切ります。

オクラは、ガクを落としておきます。



2

豚薄切り肉を2枚重ねる。



3

2に1/8量の赤ピーマンと、オクラを1本のせて巻きます。同じように合計8個作ります。

4

フライパンにサラダ油をひき、**3**を並べてから火をつけ、中火で焼きます。

※ クッキングシートを引くと片付けが楽です。



5

豚肉に火が通ったら☆を加えて中火で煮絡めます。



6

全体に味がなじんだら、火から下ろし、あら熱がとれたら2等分に切ります。



さつまいもとツナのサラダ



材料【4人分】

さつまいも	200g	☆マヨネーズ	24g
ツナ水煮缶	30g	☆塩	2g
パセリ (みじん切り)	3g	☆黒こしょう	少々

1

ツナ水煮缶は水気を切っておきます。

2

さつまいもは皮つきのまま1cm角に切ります。水にさらして、水気を切ります。



3

2を鍋で茹でます。竹串がすっと刺さるまで茹で、ザルに上げ冷ましておきます。

※ 600Wの電子レンジで4分程度加熱でも出来ます。

4

ボウルに☆を入れて混ぜます。

5

1のツナ水煮缶、**3**のさつまいも、刻みパセリを入れて混ぜ合わせます。



わかめとえのきの酢の物



材料【4人分】

えのきだけ	100g	★酢	大さじ1
乾燥わかめ	3g	★砂糖	5g
すりごま	8g	★薄口醤油	小さじ2

1

えのきは根元を切りおとし、3等分の長さに切りほぐし、耐熱皿に入れ、ラップをし、600Wの電子レンジで2分ほど加熱し、冷まします。

※ 500Wの電子レンジなら2分20秒程度



2

乾燥わかめを水で戻し、ザルに上げ、水気を絞ります。



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。

