

こども料理教室

さつまいもの料理を作ろう！

令和7年 10月 25日（土）



- まいたけ炊き込みご飯
- がね
- とうふとわかめのすまし汁
- わらびもち

なまえ
名前

まいたけ炊き込みご飯



材料【4人分】

こめ 米	2合	◇酒	大さじ1
まいたけ	100g	◇うすくちしょうゆ	大さじ1
ちりめん じゃこ	20g	◇みりん	小さじ2
しそ	2枚	だし汁	440ml
きざみのり	少々		

1 きちんと量る

お米専用の計量カップですりきって正確に量る。



2 手早く洗う

1回目は多めの水で軽くすぎ、すぐに水を捨てる。

3 やさしく洗う

2回目からは浸る程度の水で、やさしくかき混ぜて洗う。



4 やさしく洗う

2. 3回ほど繰り返して洗って、多少水が透き通る程度まで洗う。(透明になるまで洗うと、うま味も逃げます。)

5 ザルに上げる

洗った米を、ザルに上げて30分程度おく。

6 米と調味料を入れる

炊飯器の内釜に5の米を入れ、◇を入れる。

7 水加減

だし汁を入れ、2合のラインまで足りない分は水を足す。

8 まいたけを入れる

細かくほぐした、まいたけと、ちりめんじゃこを7の上に乗せる。



9 炊飯

炊飯器のスイッチを入れて炊飯する。



10 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優しく混ぜほぐす。

11 盛り付け

器にふんわりと盛り付け、きざみのりをのせる。お好みでしその干切りを添える。



12

現在のほとんどの炊飯器では蒸らしの工程までが済んだ状態で炊き上がりとなっているため、炊き上がったらすぐにほぐしましょう。

がね



ざいりょう 材料【4人分】			
さつまいも	100g	◆さけ酒	小さじ1
にんじん	30g	◆さとう糖	15g
にら	15g	◆うすくちしょうゆ	小さじ1
◇こむぎこ小麦粉	40g	◆しお塩	ひとつまみ
◇こめこ米粉	20g	水	10ml~
たまご卵	1個	あぶら揚げ油	てきりょう適量

1

さつまいもは皮がついたまま
うすき薄切りにし、
ぼうじょうき棒状に切る。



2

にんじんは皮をむき、
うすき薄切りにし、
さつまいもより
ほそ細めのぼうじょうき棒状に切る。



3

にらは2~3cmくらい
に切る。



4

くさい具材をボールに入れ、混ぜ合
わせ、溶き卵、◆調味料、
◇粉類の順に入れ混ぜ合
せ、かたみす固ければ水を足す。



5

4を8等分にわけ、10cm角の
クッキングシートにのせておく。



6

あぶら油の入った鍋に、5をフ
ライ返しにのせて入れて
いく。
てんか点火し、ていおん低温(160~
170℃)であ揚げてい
く。



7

クッキングシートがはがれて
きたら、クッキングシートを
取り出し、うらがえす裏返す。



8

きつね色になったら取り出し、
よぶん余分な油を
き切ったら
できあ出来上がり。



できあがり

とうふとわかめのすまし汁^{じる}



ざいりょう【4人分】^{にんぷん}

もめんとうふ 木綿豆腐	120g
わかめ ^{かんそう} (乾燥)	2g
だし汁 ^{じる}	600ml
うすくちしょうゆ	小さじ1
しお 塩	1g
こ 小ねぎ	ほん 2本

1

ねぎを^{こくちぎ}小口切りにする。



2

もめんとうふ^{ひょうしき}木綿豆腐を拍子切りにする。



3

なべでだし汁を^{あたた}温め、もめんとうふ^{あじ}木綿豆腐とわかめを
さっと煮る。



4

うすくちしょうゆ^{あじ}で味をつけ、^{あじ}味をみて^{しお}塩
で味を^{あじ}調^{ととの}える。



5

ねぎ^いを入れ、^{かる}軽く^{あたた}温め、^{うつわ}器に盛^もって
出来上がり。



できあがり

わらびもち



ざいりょう【4人分】

さつまいもでんぷん	36 g
砂糖	10 g
みず	280ml
☆きな粉	20 g
☆砂糖 (粉黒糖でも)	12 g
☆塩	しょうしょう 少々

1

なべ
鍋に、さつまいもでんぷん
と砂糖を混ぜておく。



2

みず すこ ぐわ と
1に水を少しずつ加え溶か
す。



3

なべ ひ どうめい
鍋に火をかけ、透明になる
まで練る。



4

ひ と なべ
火を止めて、鍋のまま
常温で冷ます。



5

ざいりょう あ
☆の材料を合わせる。



6

わらびもちが冷えたら、器
に盛り付け、5のきな粉を
かける。

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。

