

秋のこども料理教室

令和3年11月6日(土)



- カンパチ漬^つけ^{どん}丼
- とうふとわかめのすまし^じ汁
- エビとパイヤのかき^あ揚げ
- フルーツヨーグルト

なまえ
名前

かんぱち漬け丼



【材料】4人分

| | | | |
|-------|------|-----------|------|
| かんぱち | 24切れ | ★こいくちしょうゆ | 70ml |
| スプラウト | 5g | ★みりん | 60ml |
| きざみのり | 2g | ★料理酒 | 40ml |
| | | ★さとう | 小さじ2 |
| ご飯 | 500g | ★生姜スライス | 4枚 |

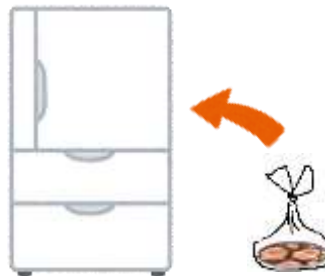
1

ポリ袋に★の材料を入れ、漬けダレを作ります。



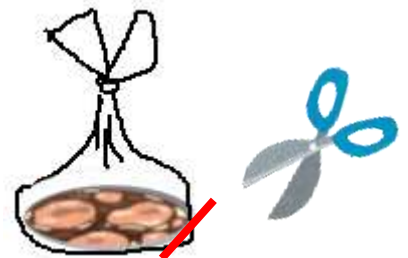
2

かんぱちを入れて、ポリ袋の空気を抜きます。しばらく冷蔵庫に入れておきます。



3

かんぱちの入った袋の端を少し切り、小鍋に漬けダレを入れて煮立てます。



4

ご飯を器に盛り付け、煮立てたタレをかけます。



5

ご飯の上にかんぱちを並べてのせます。



6

きざみのり・スプラウトを散らして出来上がりです。



できあがり

とうふとわかめのすまし汁



【材料：4人分】

| | | | |
|---------|------|----------|-------|
| 木綿豆腐 | 100g | だし汁 | 600ml |
| わかめ(乾燥) | 3g | うすくちしょうゆ | 小さじ1 |
| ねぎ | 2本 | 塩 | 1g |

1

木綿豆腐をさいの目に切ります。



2

わかめは水で戻します。



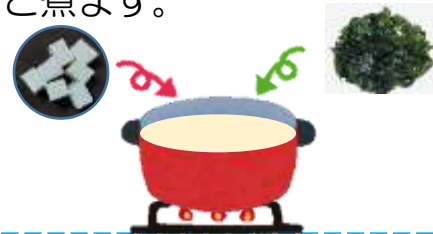
3

ねぎを1cm幅切りに切ります。



4

鍋でだし汁を温め、木綿豆腐とわかめをさっと煮ます。



5

うすくちしょうゆで味をつけ、味をみて塩で味を調えます。



6

器に盛り、ネギを散らして出来上がりです。



できあがり

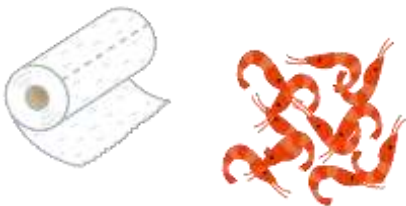
エビとパイヤのかき揚げ



| 【材料】4人分 | | | |
|-----------|--------|--------|------|
| 小エビ | 120g | △さつまいも | 大さじ3 |
| | | もでんぷん | |
| 青パイヤ | 60g | △米粉 | 大さじ3 |
| 卵 | 1/3個 | 揚げ油 | 適量 |
| ★酒 | 大さじ1 | | |
| ★砂糖 | 小さじ1 | | |
| ★うすくちしょうゆ | 大さじ1/2 | | |

1

小エビは水洗いして、キッチンペーパーで水分を取ります。



2

青パイヤの皮をむき、ピーラーでうす切りにします。



3

卵を器に割り、かき混ぜます。



4

ボウルに小エビと溶き卵、★を入れて混ぜます。△を加えてさっくり混ぜます。



5

食べやすい大きさにまとめ、170℃くらいでカラッと揚げます。

できあがり



フルーツヨーグルト



【材料】4人分

| | |
|-----------|----------------|
| プレーンヨーグルト | 160g |
| フルーツミックス缶 | 100g (具材のみ) |
| りんご | 1/4個 |

1

フルーツ缶を開け、シロップを捨てます。



2

りんごは1cm角に切っておきます。



3

ボウルにプレーンヨーグルトとフルーツを入れて和えます。



4

お皿に盛付けて出来上がりです。

できあがり



ヨーグルトを毎日の習慣に!



栄養豊富な牛乳が原料であるうえに、発酵してできた乳酸菌が含まれるヨーグルトは、腸の調子を整え、栄養の吸収を助ける優れた食品です。「ビフィズス菌」は、この乳酸菌の1つで、腸内でビタミンB2、B6、ナイアシンの合成を助けます。さらに、便秘を予防するだけでなく、腸内で有害物質が作られるのを防ぎ、免疫力を高めることから、がん予防やアレルギーの改善などでも効果が期待されます。手軽に食べられるヨーグルトを毎日習慣にして、元気な腸を作りましょう。

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。

