

こども料理教室

自分で作ろう！卵焼き定食

令和4年6月25日（土）



- ☐ まいたけごはん
- ☐ とうふとオクラのみそ汁
- ☐ たまご焼き
- ☐ なつやさい あさづ 夏野菜の浅漬け

なまえ
名前

まいたけ炊き込みご飯



【材料：4人分】

米	2合	◇酒	大さじ1
まいたけ	1パック	◇薄口 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	200ml
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
ります。



2 手早く洗う

1回目は多めの水で軽く
すすぎ、すぐに水を捨て
ます。

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
て洗います。



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
る程度まで洗います。
(透明になるまで洗うと、うま味も
逃げちゃいます。)

5 ザルに上げる

洗った米を、ザルに上げ
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、◇を入れます。

7 水加減

2合のラインまで
だし汁を入れます。

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の上にのせます。

9 炊飯

炊飯器のスイッチを
入れて炊飯します。



10 ほぐす

ご飯が炊けたら蒸らし後
すぐにご飯をほぐしま
す。釜の底から掘り起こ
すようにふんわり優しく
混ぜほぐします。

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。お好みでしその千切
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。

とうふとオクラのみそ汁



【材料：4人分】

木綿豆腐	160g
オクラ	4本
だし汁	640ml
味噌	大さじ4

1

豆腐を食べやすい大きさに切る。



2

オクラのヘタを切り、5mm幅に切る。



3

鍋にだし汁を入れ温めます。



4

ボウルに少し汁を入れ、みそを溶いておきます。



5

1と2を加えて、さっと加熱します。



6

4の溶いたみそを入れます。



7

沸騰する前に火を止めお椀に盛り付けます。



できあがり

卵焼き



ひとつまみ

少々よりも少し多め。
親指、人差し指、中指
の3本の指先で自然に
つまんだくらいの量。

材料	2 本分	1 本分
卵	4 個	2 個
砂糖	4 g	2 g
薄口醤油	小さじ 1	小さじ 1/2
塩	2 g	ひとつまみ (1 g)
サラダ油	適量	適量

1

ボウルに卵を割り入れます。



2

さいばしで黄身をつぶしながら泡立
てないように溶き混ぜ、砂糖、しょ
うゆ、塩を合わせます。少し大きな
白身の塊は、箸ですくって切ります。

3

油をひいた後、火をつける。
火加減は中火。

4

卵焼き器が温まっているかを確認す
る。（はし先で卵液を落としたとき
“ジュ”っと音がして、一瞬で液が
固まるまで絶対に卵は入れない。）

5

卵液（2 個分）を1 / 3
入れ、均一に広げる。プ
クプク膨らんできたところ
は、はし先でつつき、
均一に火が通るようにする。

6

白身が半熟に固まりかけたら、
奥から手前にはしでつか
みながら巻いていく。



7

巻き終わったら、卵を
奥に再びすべらせて
移し、手前にさっと
油を引きなおす。



8

空いたところに卵液を流し入れ、
はしを卵焼きの下に入れて持ち上げ、
下にもしっかり卵液を流し込む。



9

1 回目の作業と同じく、半熟になったら
奥から手前に巻いて、奥に滑らせ油
を引き、また卵液を流し入れる。

10

3 回程度流し入れた後、好みの焼き色で焼き上げる。



なつやさいの浅漬け



【材料：4人分】

キャベツ	50g
なす	1/2 本
きゅうり	1/2 本
塩	小さじ1/2
いりごま	小さじ1

1

キャベツは大きめの一口大に手でちぎります。



2

なすは5mm厚さのいちよう切りにし水にさらします。



3

きゅうりは5mm幅の輪切りにします。



4

ポリ袋に、キャベツ、なす、きゅうりと塩を入れよくもみ込みます。



5

食べる前に水気を絞り、器に盛り、いりごまを振ります。



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

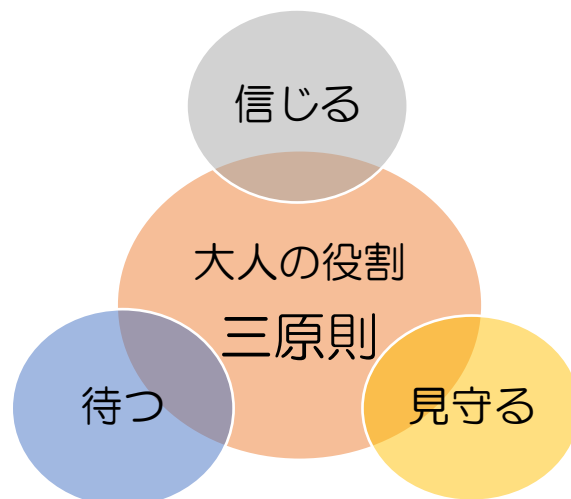
調理中に「あっ危ない」「これではダメ」などの否定の言葉は、子どもが自信を失うので言わないようにします。注意を促すときも「こんなふうにもできるね」と、ヒントを渡しましょう。

(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

