

# こども料理教室

令和4年8月10日（水）



- カンパチ<sup>つ</sup>漬<sup>どん</sup>け<sup>ん</sup>丼
- とうふとわかめのすまし<sup>じる</sup>汁
- エビと玉<sup>たま</sup>ねぎのかき<sup>あ</sup>揚げ
- 牛<sup>ぎゅう</sup>乳<sup>にゅう</sup>フリン

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
きゅうり	1/2本	★みりん	60ml
きざみのり	2g	★料理酒	40ml
しそ	2枚	★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、漬けダシを作ります。



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

きゅうりを干切りにします。



4

かんぱちの入った袋の端を少し切り、小鍋に漬けダシを入れて煮立てます。



5

ご飯を器に盛り付け、煮立てたタレをかけ、かんぱちを並べます。



6

きゅうり、きざみのり、しそ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	120g
わかめ(乾燥)	2g
だし汁	600ml
うすくちしょうゆ	小さじ1
塩	1g

1

木綿豆腐を拍子切りにします。



2

わかめは水で戻します。



3

鍋でだし汁を温め、木綿豆腐とわかめをさっと煮ます。



4

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。



5

器に盛って出来上がりです。



できあがり

# エビと玉ねぎのかき揚げ



【材料】4人分

小エビ	100g	△片栗粉	大さじ3
玉ねぎ	150g	△小麦粉	大さじ3
卵	1/3個	冷水	20~40ml
★酒	大さじ1	揚げ油	適量
★砂糖	小さじ1		
★うすくちしょうゆ	小さじ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**

玉ねぎを薄切りにします。



**3**

卵を器に割り、かき混ぜます。



**4**

ボウルに小エビと玉ねぎ、溶き卵、★を入れて混ぜます。△を加えてさっくり混ぜ、冷水で硬さを調整します。



**5**

4を8等分にして、クッキングシートにのせて170℃くらいでカラッと揚げます。

できあがり



# 牛乳プリン



【材料：4人分】

牛乳	350ml
アガー	大さじ1
砂糖	36g
バニラエッセンス	2.3 滴
フルーツ	適量

**1**

砂糖とアガーを鍋に入れ、混ぜておきます。



**2**

①に牛乳を少しずつ入れ、混ぜ合わせたら火をつけます。



**3**

コゲつかないように弱火でかき混ぜながらあたためます。



**4**

ぶくぶくになったら火を止めます。



**5**

バニラエッセンスを 2.3 滴入れます



**6**

プリン容器の内がわを、水でぬらし、**5**を流し入れ冷そう庫で固まるまで冷やします。



**7**

固まったら、フルーツをかざってできあがりです。

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。

