

こども料理教室

鹿児島黒牛を食べてパワーをもらおう！

令和4年 10月 22日（土）



- ☐ 牛丼
- ☐ きのこのおみそ汁
- ☐ 切り干し大根のサラダ
- ☐ くだもの

名前

牛 丼



材料【4 人分】

牛薄切り肉	400g	☆酒	大さじ2
玉ねぎ	1 個	☆みりん	大さじ4
		☆砂糖	12g
		☆濃口醤油	大さじ4
		☆水	400ml
		☆おろし生姜	小さじ1

1

玉ねぎは 0.5 mm幅のくし形切りにします。



2

牛薄切り肉は食べやすい大きさに切る。

3

鍋に☆と**1**を入れ、中火にかけ、グラグラしてから5分くらい煮る。



4

玉ねぎが煮えてきたら、**2**をほぐしながら入れる。



5

牛肉から出たアクを取る。



6

弱火で汁気がなくなるまで煮る。



きのこのおみそ汁



材料【4人分】

しめじ	50g
えのき	50g
木綿豆腐	120g
いりこだし	640ml
みそ	大さじ4
小ねぎ	2本

1

鍋に分量の水を入れ、煮干しを加えて、しばらくおく。（30分程度）

2

鍋を火にかけ、ブクブク煮立ったら火を止め、煮干しを取り出す。

3

小ねぎは小口切りにする。

4

しめじは石づきを取り、食べやすいようにほぐしておく。



5

えのきも石づきを取って食べやすい大きさに切る。



6

豆腐を食べやすい大きさに切る。



7

鍋にだし汁と**4**と**5**のきのこ類を入れ加熱する。

8

ボウルに少し汁を入れ、みそを溶いておく。



9

しめじとえのきが煮えたら**6**の豆腐を入れる。



10

8の溶いたみそを入れます。



11

沸騰する前に火を止め万能ネギを入れ、お椀に汁を注いで出来上がりです。



できあがり

切り干し大根サラダ



材料【4人分】

切り干し大根	20g	酢	大さじ2
にんじん	40g	砂糖	大さじ1
きゅうり	50g	薄口醤油	大さじ1
塩	3g	いりごま	4g

1

切り干し大根はよく洗い、水でもどし、サッと茹で、絞っておく。

2

にんじんときゅうりはせん切りにする。

3

2をポリ袋に入れ、塩をふり軽くもんで、しんなりさせる。

4

ポリ袋に**1**と**3**を入れ調味料を加え、よく混ぜて味をなじませる。

5

器に盛り、いりごまをふる。

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

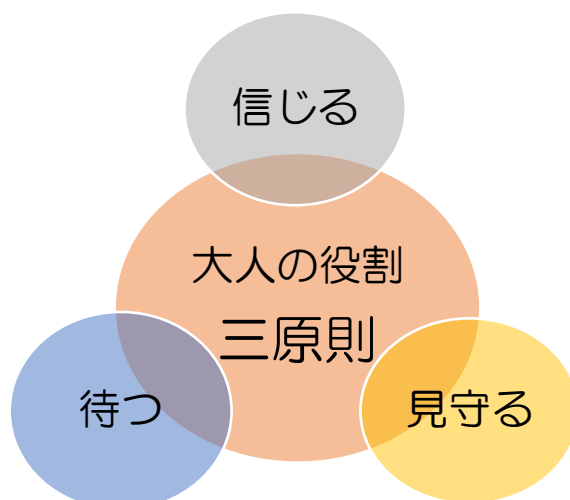
調理中に「あっ危ない」「これではダメ」などの否定の言葉は、子どもが自信を失うので言わないようにします。注意を促すときも「こんなふうにもできるね」と、ヒントを渡しましょう。

(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。



Memo

