

子どもと一緒にクッキング

子どもと一緒に料理をするメリット



🌟 五感が発達する

味覚 (味見をする)
触覚 (切ったり混ぜたりする)
嗅覚 (調理中の匂い)
視覚 (調理過程で変化する食材の色など)
聴覚 (切る音や焼く音など)

五感が刺激されることで、脳が活性化され、
子どもの感性はどんどん豊かになります 🌸

🌟 コミュニケーションが増える

調理中はもちろん、お買い物の際、メニューの相談や調理法についての
会話も増えます!
また、一緒に料理をすることで、お互いの信頼関係が深まります 🌸

🌟 達成感が得られる

「できたー!」という達成感が得られ、自信にもつながります!
達成感を得る喜びを知ることは、子どもの成長に大きく影響します 🌸



ぜひ、一緒に料理を楽しんでみてください 🎵 子どもの成長を実感できる、素敵な時間になりますよ 🌸



ひし餅風ちらし寿司

【材料 (2 個分)】

ごはん … 1 合
A 酢 … 大さじ 1
砂糖 … 大さじ 1/2
炒り卵 … 卵 1 個分
鮭フレーク … 20g
※トッピング
えび、人参、絹さや、ブロッコリー、
チーズなどお好みで OK!

型作りから楽しめる! ひな祭りにオススメ 🍴

- ① 温かいご飯に A を加え、切るように混ぜる。
- ② ①を半分に分け、片方に鮭フレークを混ぜ合わせる。
- ③ 牛乳パックの一边を縦に切って開き、底と注ぎ口の部分を切り取り、5cm 長さに切る。
開いた部分をもう一度セロハンテープでとめる。
- ④ ③の型を皿にのせ、すし飯⇒炒り卵⇒鮭フレーくすし飯⇒炒り卵
の順に重ねて押さえる。
- ⑤ テープを剥がして型をはずし、トッピングをする。

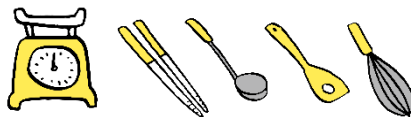


このようにカットする✂

《1 個分》

エネルギー 330kcal たんぱく質 9.4g 脂質 4.8g 食塩相当量 0.4g





豆腐ブラウニー

【材料】 20cm 角型

A	薄力粉	・・・100g
	ベーキングパウダー	・・・10g
	ココア	・・・30g
	サラダ油	・・・70g
	豆腐	・・・200g
	砂糖	・・・80g

- ① A を合わせてふるう。
- ② 豆腐をミキサー、もしくは泡だて器で滑らかにする。
- ③ ②に砂糖、サラダ油を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を入れてよく混ぜ、型に入れて平らにする。
- ⑤ 170℃のオーブンで25～30分ほど焼く。

《1 個分 (15 等分)》

エネルギー 104kcal たんぱく質 1.6g 脂質 5.6g 食塩相当量 0.1g



簡単アップルパイ

【材料】

	餃子の皮	・・・12 枚
	りんご	・・・1 個
A	砂糖	・・・大さじ 1・1/2
	レモン汁	・・・小さじ 2
	バター	・・・5g

- ① りんごは8等分にし、薄くスライスする。
- ② ①に A を加えて全体になじむように混ぜ、ラップをして、500wのレンジで5分加熱し、粗熱をとる。
- ③ 餃子の皮に②をのせ、フチに水をつけ、半分に折る。フチはフォークで押さえる。
- ④ フライパンにバターをひき、焼き色がつくまで両面焼く。

《1 個分》 エネルギー 35kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.5g 食塩相当量 0g



きなこクッキー

【材料 (7人分)】

A	薄力粉	・・・70g
	きなこ	・・・25g
	砂糖	・・・大さじ 2
	塩	・・・少々
	ゴマ	・・・大さじ 1
	牛乳	・・・大さじ 2
	オリーブオイル	・・・大さじ 2

- ① ポリ袋に A の材料を順に入れて振る。
- ② 材料がまんべんなく混ざったら、オリーブオイルと牛乳を入れて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ③ 袋の中でひとまとめにし、15 分くらい生地を寝かせる。
- ④ 袋の上から生地を 5mm 厚さに麺棒で伸ばす。
- ⑤ 型抜きをした生地を並べ、フォークで数か所穴をあける。
- ⑥ 180 度に予熱したオーブンで約 12～15 分焼く。

《1 人分》

エネルギー 108kcal たんぱく質 2.6g 脂質 5.9g 食塩相当量 0g



フルーツサンド

【材料 (4等分)】

	食パン (8 枚切り)	・・・2 枚
	いちご	・・・5 個
	プレーンヨーグルト	・・・50g
	生クリーム	・・・25g
	砂糖	・・・大さじ 1/2

- ① ザルにキッチンペーパーを重ね、数時間かけてヨーグルトを水切りする。
- ② 生クリームと砂糖をボウルに入れ、ゆるくツノが立つまで泡立てる。
- ③ 軽く混ぜた①を加え、滑らかになるまでさらに混ぜる。
- ④ 食パンに③を塗り、片方にイチゴをのせる。
- ⑤ ④を重ね、ラップでしっかりと包み、冷蔵庫でしっかり冷やす。

《1 個分》 エネルギー 99kcal たんぱく質 2.8g 脂質 4.0g 食塩相当量 0.3g

