



みんなで楽しくクッキング

子どもにとって、食事は家族や身の周りの人たちの愛情を感じられる大切な時間。「おいしいね」「これも食べてごらん」などと顔を見ながらゆっくり語りかけてあげましょう。そうしたやりとりが、子どもの安心感や心の成長にもつながるのです。そして、食事づくりに参加させましょう。「ちょっと手伝って！」の一言が子どもをやる気にさせます。「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的にならずに、チャンスを与えて親子でお料理を楽しんでおいしく食べてみましょう。



今日のメニュー

- ★ ひなまつりおにぎり
- ★ うさぎとくまのハンバーグ
- ★ 野菜スープ
- ★ いちご



ひなまつりおにぎり

材料（2人分） ☆おひなさま用 ★おだいりさま用

☆あかねごはん 100g
 人参 8g・・・すりおろして、ごはんと一緒に炊く
 しらす 3g・・・湯通しして、あかねごはん混ぜる

※ごはん1合に人参25g

★青菜ごはん 100g
 小松菜 10g・・・みじん切りにして、一緒に炒める
 しらす 3g・・・湯通しして、ごま油で炒める

ごま油 適量
 白ごま ひとつまみ

ラップとモール

おひなさま、おだいりさま

作り方

- ① 茶碗から、あかねごはんを半分ずつラップに入れ、口を閉じて丸くにぎる。
- ② モールでとめて、おひなさまとおだいりさまの顔をはる。

うさぎとくまのハンバーグ

材料 (2人分、顔と耳を含む分量)

豚ひき肉	110g
玉ねぎ	30g (みじん切りにして炒めたもの)
木綿豆腐	30g
生椎茸	1個 (みじん切り)
鶏卵	1/3個
パン粉	8g
スキムミルク	6g
(牛乳でも可)	
じゃがいも	1/4個
ケチャップ	

※卵アレルギーの場合は代わりに片栗粉を。

※フライパンでも焼けます。

作り方

- ① ひき肉をビニールの上からもむ。下ごしらえした材料と溶き卵も入れ、よくもむ。
- ② 混ざったら、ビニールの中でたわら型(顔)にまとめる。
- ③ ラップに包まれた具をコロコロし、長いたわら型(耳)にする。
- ④ オープン皿にクッキングシートをしき、180度で約10分焼く。耳は横半分と縦半分に切る。ケチャップで顔をかく。

野菜スープ

材料 (2人分)

キャベツ	1/2枚	水洗いする・・・葉の部分を持ち取る
にんじん	20g	薄切りにしてゆでる・・・型抜きする
大根	20g	薄切りにしてゆでる・・・型抜きする
しめじ	20g	石づきをとる・・・小房にちぎる
コンソメ	2g	
水	250cc	
塩	少々	

作り方

- ① 鍋に水、コンソメを入れスープをつくる。
- ② スープにキャベツを入れ煮る。煮立ったら他の野菜を加え塩で調味する。

いちご

材料 (2人分)

いちご 4粒



☆正しいおはしの持ち方☆

- ① はしの片方を親指の根本にはさむ。
- ② 薬指を軽く曲げて第一関節を下にそえ、親指と薬指で支えて固定する。
- ③ もう1本のはしは、中指と人差し指ではさんで、親指でおさえる。
- ④ はしを動かすときは、下のはしは動かさずに上のはしを中指にすべらすように動かす。



☆楽しくお手伝い☆

※使う道具は、お子さんの手の大きさ、発達に合わせて選びましょう。

手でちぎる → フォーク → 
 型抜きで抜く → ピーラー → 
 ステーキナイフ → 
刃わたりはにぎりこぶし2つぶん



始める前は、
手洗いを忘
れずにね!

