



みんなで楽しくクッキング

子どもにとって、食事は家族や身の回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

- ★ カップ蒸しパン
- ★ 野菜スープ
- ★ デザート春巻き



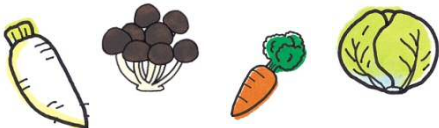
★野菜スープ



材料	(2人分)	☺ 親子の作業 ☺
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
オクラ	1本	塩もみしてさっとゆでる・・・ステーキナイフで切る
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。



★カップ蒸しパン



材料（作りやすい分量・・9号カップで6個分）

ホットケーキの素	150g
牛乳	90cc
卵	1個
ツナ缶（水煮缶）	1缶
ミックスベジタブル	40g
アルミカップなど	

😊 親子の作業 😊
 → 生地混ぜる
 ↓
 カップに流し込む

ツナはハムやベーコンに変えても
 おいしいです。

野菜のすりおろしを生地に入れると色が
 ついてかわいい仕上がりに！

牛乳を豆乳にするともちもち感アップ♪

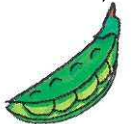
作り方

※はじめに蒸し器のお湯を沸かしておく。

- ① ボウルにホットケーキの素、牛乳、卵を入れ、混ぜ合わせる。
- ② ①の生地とツナ缶、ミックスベジタブルを混ぜ合わせる。
- ③ ②をアルミカップに均等に流し込む。
- ④ 蒸し器で10～15分蒸し上げ、竹串をさしてなにもついてこなければ出来上がり。

*蒸し器がない場合は深めのフライパンにお湯を沸かし、網などを敷くと蒸し器のかわりになります。

*焼く場合は180℃のオーブンで20分程度焼きます。オーブントースターでも可。



★デザート春巻き



材料（2人分）

さつまいも	50g
牛乳	適量
砂糖	適量
バター	10g
春巻きの皮	2枚

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて茹でて、熱いうちにつぶす。
- ② ①に牛乳、砂糖、バターを入れ、固さをみなが混ぜる。
- ③ 春巻きの皮に②の半分量をのせ包み、包み終わりを小麦粉のり（分量外）でくっつける。
- ④ フライパンで焦げ目がつくまで焼く。

※包む中身を変えてオリジナルのデザート春巻きを作ってみよう♪



😊 親子の作業 😊

- ・ビニール袋に入ったさつまいもをつぶす
- ・砂糖、バター、牛乳を加えてこねる
- ・春巻きの皮で巻く