



おうちで一緒にクッキング！



食材にさわってみることで、食べ物をぐっと身近に感じることができます。
「食べたい！」気持ちを育む第一歩は、“食べ物とお友達になること”。
お手伝いの中で、食べ物が料理にかわっていく瞬間を一緒に体験してみましょう

料理成功のポイントは、「達成感や満足感を味わえること」です。
お子さんの年齢や経験に応じて、楽しくできる作業を準備してあげてください。
料理が完成したら、お話ししながら一緒に“食べること”を楽しみましょう！

手でちぎる（時期目安：2歳ごろ～）

レタスなどの葉物野菜をちぎる、きのこをほぐす、プチトマトのヘタとりもおすすめです。



洗う（時期目安：2歳ごろ～）

食材の手触りや色、形などに注目してみると新しい発見につながるかもしれません



まぜる（時期目安：2歳半ごろ）

こねたり、泡だて器や菜ばしで混ぜるなどの作業です。子どもの手で持ちやすいサイズを選びましょう。



型抜き（時期目安：3歳ごろ～）

「パーの手」を2つ型の上に重ねて押します。食パンやハム、慣れてきたらきゅうりなどもおすすめです。



手を挟まないよう注意！

包丁で切る（時期目安：3歳ごろ～）

こどもの手のサイズに合う、こども用包丁を使いましょう。

合言葉は「にゃんこの手」！

指がでないよう、しっかり手を丸めて「にゃんこの手」で食材を押さえます。初めは、ちくわなどの柔らかく潰れにくい食材が切りやすいかもしれません。慣れてきたら、きゅうりなどの固い食材にも挑戦してみましょう。

（丸くて転がりやすい食材は、底を切って安定させてあげましょう）



★お花畑のケチャップライス★



材料（2人分）

- ・ごはん ----- 100 g
- ・人参 ----- 30 g
- ・きゅうり ----- 1/2 本
- ・スライスチーズ----- 1/2 枚
- ・トマトケチャップ---- 大さじ 1

間食を想定した分量です。
必要に応じて分量を調節してください。

スキムミルク（小さじ2）を
一緒に混ぜると、カルシウム
も一緒にとれます



<大人が下準備>

人参は、薄く輪切りにして、柔らかくなるまで茹で水分をきっておく。

<親子でトライ >

1. きゅうりの板ずりをする。水洗いし、包丁で型抜きが出来る厚さに輪切りにする。

洗ったきゅうりをまな板に置き、塩をふってごろごろとまな板の上を転がす。

板ずりには、舌ざわりがよくなったり、色鮮やかに仕上がるなどの効果があります。



2. 輪切りにしたきゅうりと人参、チーズを型抜きする。
3. 温かいごはんにとマトケチャップを混ぜ合わせて2等分にする。
4. 3のケチャップライスをかたどる容器に詰めて、お皿の上で容器を外す。
5. お皿に、型抜きした人参・きゅうり・チーズを飾る。

ワンポイント： ごはんをかたどる容器は、お椀や深めのお皿でも代用できます。

お好みでピーマンやサラダビーンズを混ぜ込んだり、トマトやコーンなどをトッピングしても可愛く仕上がります。

★おさつ白玉団子★



材料（約24個分）

- ・さつまいも ----- 100～120 g
- ・白玉粉 ----- 100 g
- ・砂糖 ----- 大さじ 2
- ・牛乳 ----- 大さじ 4
- ・きな粉 ----- 適宜

<大人が下準備>

さつまいもは皮をむき輪切りにして、竹串が通るまで茹でる。

<親子でトライ >

1. さつまいもが熱いうちにスプーンの背などで良くつぶし、砂糖を加えて混ぜる。
2. 1に白玉粉、牛乳を入れながら耳たぶ位の固さにして、団子状に丸める。真ん中を指で軽く押さえて平らにする。
3. 熱湯の中に団子をいれて、浮いてきたら冷水に取る。
4. 団子が冷えたら、ザルにあげ、きな粉をまぶして器に盛り付ける。

～レシピ提供 川西いずみ会～

川西市保健センター 管理栄養士

072-758-4721