

子どもと一緒にできる調理例

- 野菜を包丁で切る…低年齢の子は菜をちぎる、棒状に切った野菜を折る。
- じゃがいもなどをつぶす…マッシュャー やすりこぎを使う場合、ボールが滑らないよう工夫する。低年齢の子は厚手のビニール袋に荒熱のとれた食材を入れて手でつぶす。
- フライなどの衣つけ…粉類をまぶすときは、少量ずつ粉と食材をビニール袋に入れて良く振る。

◎お手伝いのポイント

- * イライラしながら、お手伝いをしてもらわない。
- * 大きな声でいうよりも、声のトーンも話し方も「そーっと」「やさしく」。
- * 子どもができることをしてもらおう。
- * 積み重ねをしていく中で、少しずつアップをしてみる。



子どもがお手伝いをした後は、「ありがとう」「よくできたね」「うれしかったよ!」など、ほめる言葉や感謝の気持ちを忘れずに伝えましょう。自分たちがお手伝いした料理は、いつも以上においしく、気持ちも「おいしい」と感じると思います。皆さんも、小さなことから始めてみませんか?



子どもと作ろう♪ 簡単クッキング

今回は、子どもと一緒に作ることができる簡単なレシピをご紹介します。

コーンフレークのお菓子

【材料5人分】

- コーンフレーク(砂糖のついていないプレーン味) 50g
- 有塩バター 40g ● マシュマロ(プレーン味) 25g
- お好きなトッピング

【作り方】

- ① バターは、溶けやすいように小さく切り、マシュマロも同じように小さくちぎっておく。
- ② テフロン加工のフライパンにバターを入れて弱火で溶かし、バターが溶けてきたらマシュマロを入れ、少し混ぜながら溶かしていく。
- ③ バターとマシュマロが、よく混ざり溶けたら、コーンフレークを一気に入れかき混ぜる。
- ④ クッキングシートをひいたバットに③のコーンフレークを入れて平らにする。
- ⑤ 熱いうちに好きなトッピングをして、よく冷やし固める。
- ⑥好きな形に切って保存容器に入れておく。



バットに広げるときに、好きな型に入れたり、好きな形を作ったりすることができます。バレンタインのプレゼントにもいかが?



コーンパンケーキ

【材料1人分】

- 小麦粉 15g ● ベーキングパウダー 1g ● クリームコーン 20g
- パセリ 1g ● ロースハム 5g ● 牛乳 10g ● サラダ油 適量
- トマトケチャップ 適量 ● 水 適量

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ② クリームコーンに、みじん切りしたパセリとみじん切りしたハムを混ぜる。
- ③ ①に②を混ぜ水で固さを調整する。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③を流し両面焼く。
- ⑤ ケチャップをつけて出来上がり。

子どもは「まぜまぜ」が大好きです。卵アレルギーのお子さんや甘くないので朝ごはんにも!