



おやこで一緒にクッキング



クッキングで大切なことは、子どもが作ったものを一緒に食べて「おいしい！」と共感すること、そしてとにかく楽しみながら行うことです。危険がない範囲でできる作業は何でもさせてみましょう。自分でできた！という達成感を味わうことができます。食べ物に興味を持ち、好き嫌いが少なくなります。

たまごシューマイ (目安：子ども 2 個 大人 3 個)

〈材料 (8 個分)〉

- うずらの卵(水煮) 8 個
- 片栗粉 大さじ 1 弱
- 玉ねぎ 20g
- 豚ひき肉 80g
- A 酒、ごま油 各小さじ 1/4
- 塩、砂糖 少々
- シューマイの皮 8 枚

〈作り方〉

子どもの作業	大人の作業
②ビニール袋に片栗粉とうずらの卵を入れ、卵に片栗粉を薄くまぶして取り出ししておく。さらに玉ねぎを加え残りの片栗粉をまぶす。	①玉ねぎはみじん切にする。
③別のビニール袋に A を入れてよく練り、②の玉ねぎを加え混ぜ合わせる。	④たねを 8 等分する。
⑤たねを丸くまるめ、シューマイの皮の上に乗せる。その上に卵もせ、形を整える。	⑥中火で 15 分蒸す。

詳しい作り方は富士宮市
公式 YouTube をチェック！

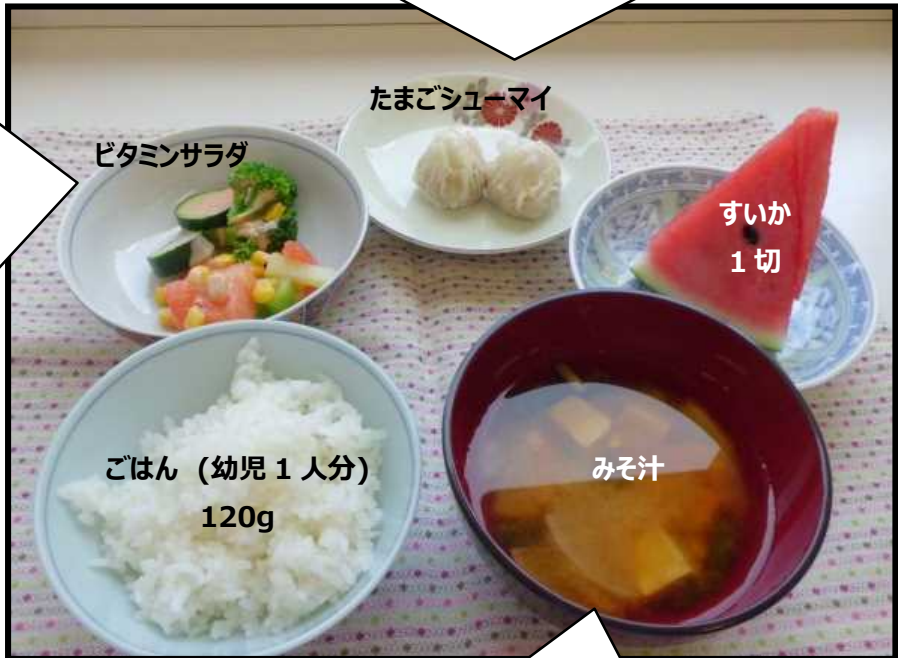
ビタミンサラダ

〈材料 (4 人分)〉

- ブロッコリー 100g
- トマト 70g
- きゅうり 50g
- コーン缶 20g
- マヨネーズ 大さじ 1
- A トマトチャップ 大さじ 1/2
- 酢 大さじ 1/4

〈作り方〉

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
ブロッコリーは茹でる。
- ②A を混ぜ合わせる。
- ③食べる直前に野菜にソースをからめ盛り付ける。



たまごシューマイ

ビタミンサラダ

すいか
1 切

ごはん (幼児 1 人分)
120g

みそ汁

幼児 1 人分の栄養価



エネルギー	414 kcal	脂質	10.2 g
たんぱく質	13.5 g	塩分	1.5g

みそ汁

〈材料 (4 人分)〉

- だいこん 100g
- にんじん 70g
- 豆腐 50g
- 葉ねぎ 20g
- だし汁 500mL
- みそ 30g

〈作り方〉

- ①食材を切る。
- ②鍋にだし汁と野菜を入れ 10 分程煮る。
- ③豆腐を加えひと煮立ちさせる。
- ④みそを溶きのばす。