トマトソース

お子様とのクッキング保育のポイント

【お手伝い/野菜に触れる】
・トマトのヘタとり、冷凍トマトの皮むき
・玉ねぎの皮をむく
→トマトと玉ねぎの違いを感触や匂いなどで比較してみるとよいでしょう。（玉ねぎは匂いに刺激があるので、注意してください。）
→冷凍トマトは水につけることで皮がふやけ、お子様でもむきやすくなります。
【感触遊び】
・トマトを袋の中に入れてつぶしてあそぶ
→冷凍したトマトを使った場合は、常温トマトと違った感触が体験できます。冷凍、解凍、加熱の変化を見せることで物質の性質が変わることを楽しみましょう。

ポイントを実施した時に影響を与える認知発達の８つの領域

論理	数量	空間	言語	社会	表現	自然	動作
●		●	○			●	●

※空間≒図形認識

材料　：300g分

トマト	500g
玉ねぎ	50g
油	12g
塩	少々

作り方

①トマトはヘタをとって大き目のざく切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
②フライパンに油を入れて弱火にかけ、玉ねぎをこがさないようにじっくり炒める。
③トマトを加えて中火で７～８分煮込む。この時、フタはしない。
④塩を加えて味をととのえる。

【冷凍トマトを活用する場合】
・水につけ、皮をふやかし皮をむく。(冷凍する際にヘタはとっておく。)
以降上記の①～④の工程をする。

調理のポイント

・玉ねぎはじっくり炒めてうま味を引き出すおいしく仕上がります。
・保護者様がご家庭で実施する際に、にんにくを加える場合は、冷たいフライパンに、油とともに入れて弱火で香りを引き出しながら炒めることをお勧めするのも良いでしょう。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	備考
225	4	12.6	27.9	0.4	・栄養価はトマトソース全量の値

＊栄養計算は日本食品標準成分表7訂を基に算出しています。