まるごとトマトの炊き込みごはん

お子様とのクッキング保育のポイント

【お手伝い】

・トマトのヘタとりや玉ねぎの皮をむく

→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。）

・お米とぎ

→お米の感触やお水がだんだんと白く濁る様をみて「なぜ？」と不思議に思う楽しみがあります。

→炊飯の際には、目盛りまで水を入れる作業をおこなうことで、「数量」へつなげることができるでしょう。

【観察】

炊飯前と後のトマトとお米の様子の違いを見せて、色や形状（硬い/やわらかい）

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　：7-8人分（60g/人で計算）

トマト	300g
米	3合
水(＊)	450ml
玉ねぎ	1/2個
ハム（またはベーコン）	50g
＜調味料＞	
トマトケチャップ	18g
固形スープの素	1個(4g)
塩	少々

作り方

①米は洗って水けをきる。玉ねぎはみじん切りにし、トマトをへたをとる。ハムは1cm角に切る。

②炊飯器に米と水を入れ、調味料を入れて軽く混ぜる。 玉ねぎ、ハム、トマトを入れ、通常通り炊く。

③炊き上がったらトマトを崩しながら全体にさっくりと混ぜ合わせ、足りなければ塩をふる。

調理のポイント

＊水はトマト300gの場合を記載しています。通常の水加減からトマト重量の1/2量程度減らして計算していますので、トマトのサイズやお好みにより加減してください。

・冷凍トマトを使用しても調理は可能です。

・皮が気になる場合は、炊き上がり時の混ぜる前に取り除くことをおすすめします。

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
239	5.4	0.9	50.5	0.5	0

＊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。