



カラフルチンジャオロース



お子様とのクッキング保育のポイント

【お手伝い】

・野菜の皮むきなどのお手伝い。

例：ミニパプリカやピーマンのワタと種とり。筍の皮むき、可能であればピーラーを使った人参の皮むき

→色々な野菜に触れて野菜の形状や質感の違いを体験することができます。

【感触遊び】

・片栗粉を使って不思議な感触を体験

→片栗粉の不思議をお子様たちと一緒に体験してみたいかがでしょうか。

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
○	○	●				●	●

※空間と図形認識

材料：6人分

豚もも肉	200g
酒	10g
塩	1g
ゆでたけのこ	
ピーマン/ミニパプリカ	5個 * 緑、カラピーマンを合わせて5個
にんじん	60g
油	18g
<合わせ調味料>	
しょうゆ	15g
塩	2g
砂糖	8g
ごま油	4g
水溶き片栗粉	小さじ2

作り方

- ①豚肉は1cm幅にカットし、酒、塩をもみ込む。
- ②ミニパプリカとピーマンは種とワタ部分を取りのぞき、千切りにし、ゆでた筍と人参も千切りにする。(長さ3センチ程度)
- ③にんじんをじっくり炒め、甘さを引き出す。ミニパプリカ、ピーマンも加えて柔らかくなるまでしっかり炒める。(約7分)
- ④豚肉を加え、ほぐしながら炒める。肉の色が変わったらたけのこも加えてさらに炒める。
- ⑤調味料を事前によくかき混ぜ、④に加えて炒める。
- ⑥ごま油を回し入れて香りをつける。
- ⑦火をとめ、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、再度弱火にし、全体にとろみがつくまで加熱する。

調理のポイント

- ・ピーマンは縦に細切りにするとお子様が食べやすくなります。
- ・水溶き片栗粉は、片栗粉：水＝1：1で溶いたものです。
- ・オイスターソースを加えてもおいしくできます。

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
102	8.4	5	5.3	0.9	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。