

お子様とのクッキング保育のポイント

・ピーマンのワタや種取り、玉ねぎの皮むき、ジャガイモを洗う
→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。
→皮をむいている時と切り刻んだ玉ねぎとの匂いや刺激の違いも比べてみるといいでしょう。（玉ねぎは、少し刺激が強いので、注意してください。）

→調理機材を自分で操作することはお子様が喜ぶ工程の一つです。

・ミキサーにかける前と後の状態の変化を五感を使って観察し、変化をお楽しみください。

論理	数量	空間	言語	社会	表現	自然	動作
○		●				●	●

※空間÷図形認識

ミニパプリカ	350g
たまねぎ	100g
じゃがいも	200g
豆乳	200ml
イオンスープ	600ml(水+固形スープの素1個)
油	
塩	
こしょう	

- ①ミニパプリカは種とワタ部分を取り除き、縦に細切りにする。玉ねぎは薄切り、ジャガイモはうすい半月切りにする。
- ②鍋に油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒める。ミニパプリカも加えてしっかりと炒める。
- ③ジャガイモを加えて炒め、ブイヨンスープを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④粗熱をとってミキサーにかける。
- ⑤鍋にもどし、豆乳を加えて温め、塩、こしょうで味を整える

ポタージュにすることで、パブリカのあまみがとてもマッチし、おいしく召し上がれます。

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
87	2.2	4.2	10.5	0.4	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。