夏野菜のキーマカレー

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】
・使用する野菜の皮むきや種取りなどのお手伝い。
例：ミニパプリカやピーマンのワタと種とり。玉ねぎの皮むき、ナスを洗う（ナスのヘタにあるトゲにご注意ください）
→いろいろ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。（玉ねぎは、少し刺激が強いので、ご注意ください。）
【観察】
・ピーマンとパプリカの違いなど似た野菜を比べて観察すると面白いでしょう。

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　：10人分

豚ひき肉	500g
玉ねぎ	500g
ミニパプリカ	350g
なす	250g
おろしにんにく	1.5g
油	20g
水	150g
ケチャップ	100g
コンソメスープの素(顆粒)	7.5g
カレー粉	3g
砂糖	3g
塩	2.5g
ごはん	適量

作り方

①玉ねぎはみじん切り、ミニパプリカとなすは1cm角の角切りにする。
②フライパンに油を熱し、玉ねぎ、豚挽き肉を炒める。なす、ミニパプリカ、にんにくも加えて炒め、カレー粉を振り入れる。
③香りがたつまで炒め、水、ケチャップ、コンソメ、砂糖　塩を加えて全体になじむまで加熱する。

調理のポイント

お子様でも食べやすいようにしているので、カレー粉の分量はご調整ください。

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
174	10.1	10.8	8.8	0.6	＊栄養計算はごはんを含まないカレー部のみです。

＊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。