

パプリカの肉詰め



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、少し刺激が強いため、ご注意ください。）

【お手伝い/感触遊び】

・袋に、①②の材料を入れて、子どもたちに”もみもみ”してもらいましょう。

→混ぜる形状の変化や質感の違いを感じることができます。

※肉の温度・衛生管理には十分注意しましょう

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
○		●			○	●	●

※空間と図形認識

材料：1人分

豚ひき肉	40g
たまねぎ	20g
パン粉	5g
豆乳	3g
塩	0.1g
油	2g
ミニパプリカ	20g
<ソース>	
トマトケチャップ	2g
中濃ソース	2g

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、パン粉と豆乳は合わせておく。
- ②ボウルに豚挽き肉、塩を入れて練り合わせ、①を加えてよく混ぜる。
- ③半分に切って種を除いたミニパプリカに②を詰める。
- ④フライパンに油を熱し、③をパプリカの皮を上（肉の側を下）にし焼く。蓋をしながら（途中ひっくり返し）中まで火を通す
- ⑤混ぜ合わせた<ソース>をかける

調理のポイント

※収穫したパプリカの大きさによっては、給食提供として不向きな場合がございます。

・ピーマンの形を活かし、お化け👻に模してハロウィン風にするイベント食としてもご利用いただけます。

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
0	0	0	0	0	* 収穫したパプリカにより変動があるため、掲載なし

* 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。