



いももち

つくって

大人はらくして
1石2鳥の



春・夏はじゃがいも、秋はさつまいもやかぼちゃなどで作ると、味わいが違っておいしいです。

材料：いも類 3~4コ バター少々
片栗粉 30~50g 塩少々

いも対片栗粉は
4対1がベスト

1. いも類を蒸す（ゆがく、レンジでチンでも可）
2. すりこぎなどでつぶしながら、片栗粉を加える。
（耳たぶぐらいの柔らかさになるように…）
3. 丸めて平らにつぶし、ホットプレートで焼く。
（じゃがいもにはコーン、さつまいもにはレーズンやゴマを入れるとおいしい）

甘辛たれ

A 砂糖	大さじ5
しょうゆ	大さじ3
水	100cc
B 片栗粉	大さじ2
水	大さじ4

Aをひと煮たちせ、
Bを加える

お休みの日
子ども達は
そんな時、
まがなって
栄養バラン
抜きにひて、
つくって

園での料理ご

楽しく安全にクッキングするための裏技

①菜ばしの代わりに
「パンばさみ」



②包丁の代わりに「こて」
でも、葉ものやこんにゃくは
手でちぎるのが一番！



③皮むきには
「ピーラー」
「ピーラー」を
外側に向けて
動かせば安全
ですよ。



④子どもに合った包丁とは？



たべよう！

こどもはうれしい かんたんクッキング



のお昼ごはんは何にしよう？
「遊んで」と寄ってくるし…
親子で楽しみながら一食分を
みませんか？
スガ…なんてことはたまには
とにかく楽しく、遊び心で
いただきましょ。

こども人気のものばかりです。

バナナホットケーキ



1. バナナをボウルに入れてすりこぎ、スプーンなどでつぶす。(トロトロになった方がまざりやすい)
2. ①にホットケーキミックスと水分を加えまぜる。(水、牛乳、豆乳など)
3. ホットプレートで焼く。

⑤クッキングに入る前の手洗いは、忘れないでね！



おにぎり

ごはん、何か具になるものがあれば、にぎるだけで、おにぎりランチのでき上がり。どろだんご作り名人の子ども達にとって「ぎゅっ、ぎゅっ」とにぎることは、遊びそのもの



いろんな形を作って楽しむのもいいですね。

少し進化して



五平もち

1. ごはんをすりこぎやマッシャーでつぶす。
2. つぶしたものを丸めて、ぺたんこにする。
3. ホットプレートで焼いてこけめをつけ、好みのたれをつけて食べる。

みそだれ
みそ 70g
砂糖 10g
酒 5cc
水 150cc
合わせて
火にかけ、よく練る

さらに進化して



ごはんおやき

1. ごはんに、みじん切りにした野菜(人参、キャベツなど)とじゃこを入れ、すりこぎなどでつぶす。
2. つぶしたものを丸めて、ぺたんこにする。
3. ホットプレートで焼いてこけめをつけ、好みのたれをつけて食べる。

こんなものも

里いもだんご

1. ごはんとゆでた里いもをビニール袋に入れてぐにゃぐにゃに
2. ①をだんごに丸め、きな粉をまぶして食べる。