



みんなで楽しくクッキング

子どもにとって、食事は家族や身の回りの人たちの愛情を感じられる大切な時間。「おいしいね」「これも食べてごらん」などと顔を見ながらゆっくり語りかけてあげましょう。そうしたやりとりが、子どもの安心感や心の成長にもつながるのです。そして、食事づくりに参加させましょう。「ちょっと手伝って！」の一言が子どもをやる気にさせます。「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的にならずに、チャンスを与えて親子でお料理を楽しんでおいしく食べてみましょう。



今日のメニュー

- ★ アンパンマンピザ
- ★ きらきらマカロニサラダ
- ★ 野菜スープ
- ★ サンタフリン

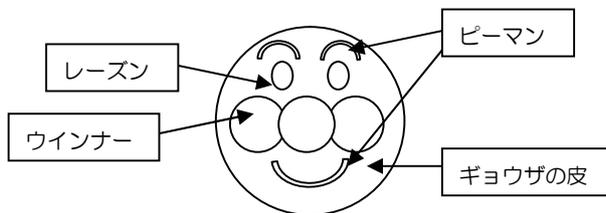
ちょっと早めのクリスマスパーティーメニューです。



アンパンマンピザ

材料 (1枚分)

	ギョウザの皮	1枚	→ アンパンマンの顔になります
A	ピーマン	3個 (千切りにしたもの)	→ アンパンマンの眉毛と口になります
	魚肉ソーセージ	3個 (輪切りにしたもの)	→ アンパンマンの鼻とほっぺになります
	レーズン	2個 (水で戻したもの)	→ アンパンマンの目になります
	とろけるチーズ	1/4枚	
	ケチャップ	適量	
	オーブンシート		



作り方

- ① オーブンシートにのせたギョウザの皮にケチャップを塗り、とろけるチーズをのせる。
- ② Aの材料でアンパンマンの顔を作る。
- ③ オーブンまたはオーブントースターでこんがり焼く。

きらきらマカロニサラダ

材料 (2人分)

マカロニ	10g	
にんじん	20g	スティック状にゆでる・・・ステーキナイフで切る
きゅうり	20g	(半月切り)
コーン	20g	(水を切っておく)
パプリカ	20g	星形に型抜く
マヨネーズ	小さじ2	

作り方

- ① マカロニをゆでる。
- ② きゅうり、コーン、パプリカはさっと湯通しする。
- ③ 全ての材料を混ぜ合わせる。

野菜スープ

材料 (2人分)

キャベツ	1/2枚	水洗いする・・・葉の部分をちぎる
にんじん	20g	薄切りにしてゆでる・・・型抜きする
大根	20g	薄切りにしてゆでる・・・型抜きする
しめじ	20g	石づきをとる・・・小房にちぎる
コンソメ	2g	
水	250cc	
塩	少々	



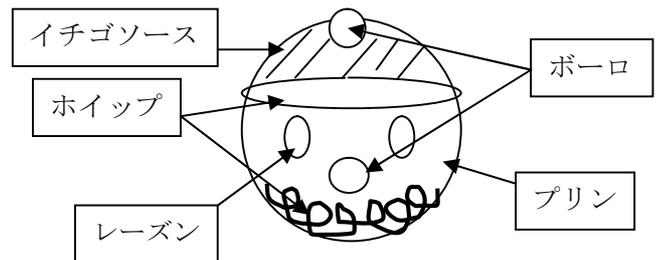
作り方

- ① 鍋に水、コンソメを入れスープをつくる。
- ② スープにキャベツを入れ煮る。煮立ったら他の野菜を加え塩で調味する。

サンタプリン

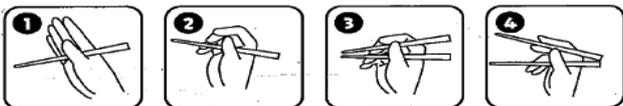
材料 (2人分)

プリン	2個	
ホイップクリーム	・・・	帽子とひげ
イチゴソース	・・・	帽子
レーズン	4個	・・・ 目
卵ボーロ	2個	・・・ 帽子と鼻



☆正しいおはしの持ち方☆

- ① はしの片方を親指の根本にはさむ。
- ② 薬指を軽く曲げて第一関節を下にそえ、親指と薬指で支えて固定する。
- ③ もう1本のはしは、中指と人差し指ではさんで、親指でおさえる。
- ④ はしを動かすときは、下のはしは動かさずに上のはしを中指にすべらすように動かす。



☆楽しくお手伝い☆

※使う道具は、お子さんの手の大きさ、発達に合わせて選びましょう。

手でちぎる	→ フォーク	→
型抜きで抜く	ピーラー	こども用包丁
	ステーキナイフ	果物ナイフ



始める前は、
手洗いを忘
れずにね！

刃わたりは
にぎりこぶし
2つぶん

