

すみれ組 クッキングレシピ集

絵本の中からクッキング

～ 料理オス～アホ！いわ せい！



えいようのうた

1. からだをつくるの なんでしょう

それは **あか**の たべものよ

おにくに さかなに だいず たまご

ぎゅうにゅう こざかな のり わかめ

2. ねつや ちからに なるものは

それは **きいろ**の たべものよ

ごはんに うどんに いも さとう

あぶらや バターが エネルギー



3. ちょうしを だすもの なんでしょう

それは **みどり**の たべものよ

キャベツに きゅうりに ねぎ だいこん

にんじん かぼちゃに ほうれんそう

4. **あか** **き** **みどり**を とりそろえ

きちんと たべれば じょうぶなこ

うんどう べんきょう おてつだい

もりもり かつやく げんきなこ

バナナパンケーキ

さくら組の時に作った
バナナマフィン

はやくはやく
しょうずに
やけたね～
すはらしい!!!



【材料と分量】(4人分)

小麦粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1強 (5g)
三温糖	大さじ3弱 (24g)
塩	少々
卵	L 1個
豆乳	100cc
溶かしバター	10g
バナナ	適量
ホイップクリーム	適量

【作り方】

1. ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩を入れて混ぜる。
2. 別のボウルに卵を割り入れ、よくかき混ぜる。
3. 2のボウルに豆乳、バターを入れて泡立て器でよく混ぜる。
4. 3を1に少しずつ加えて混ぜていく。なめらかになるまでしっかり混ぜる。
5. ホットプレート (またはフライパン) を温め、4の生地を流し入れて (直径6cmくらい) 焼き、表面がプツプツしてきたら、ひっくり返す。(8枚作る)
6. 粗熱を取り、パンケーキ1枚にホイップクリームとバナナをのせてもう1枚ではさみ、上にさらにホイップとバナナをデコレーションする。



それぞれすてきな
バナナパンケーキ
ができました♡



さくら組の時のクッキングで「バナナマフィン」を作ったところから、この絵本が大好きになったよね♡とってもおもしろくて、美味しそうで、先生も大好きな絵本です♡

生地が焼けてプツプツとなる様子や、ひっくり返したときの焼き色の変化に「わあ～!!」っと歓声が上がリ、楽しく作っていました。焼きたてを食べたかったけれど、ガマンガマン😞…。冷ましてからおやつの時間にデコレーション!自分なりに考えて飾ったり、楽しすぎて(欲張って?)盛り盛りに飾ってお腹いっぱいになっちゃったお友だちもいたね!

ツナきゅうり (おべんとう)



【材料と分量】(5人分)

きゅうり	2本
塩	少々
ツナ缶(水煮)	1缶
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

【作り方】

1. ～叩ききゅうりを作る～
ジッパー付き袋にきゅうりと塩を入れてすりこむ。その後めん棒で叩く。ある程度叩いたら、ボウルに食べやすい大きさに手でさく。
2. 1のきゅうりにツナ(汁は切っておく)、砂糖、醤油、ごま油を入れて和える。

お弁当には、クッキングで作ったツナきゅうりの他、ごま塩ごはん、スズキのみそ焼き、筍のおかか煮、ミニトマトを詰めました。国旗のピックも一緒に飾ったね～☆



米とぎ



きゅうりとったよ～!

おいしくなあ～れ!



味付け、盛り付け…いいにおいしてきたよ～!



おべんとうできたよ～ん!!



ありがとう



一からお弁当作りに挑戦! お米をといで炊飯し、その間にツナきゅうり作り。叩ききゅうりはおいしくなるようにと、みんなでめん棒で一生懸命叩きました。畑で収穫したきゅうりも使えたね!! (...カラスに持っていかれちゃって悔しい思いもしたよね💕)

お弁当箱にご飯やおかずを詰める時には、「お母さんこうやってるっけ!」とお家の人のやり方を思い出したり、「どうしてもこのおかずが入らないなあ…」とお弁当詰めの大変さも少し感じる事ができたね。

毎月の手作り弁当日、朝早くからおいしく作ってくれるお家の人の気持ちがみんな分かったひと時でした。そして感謝の気持ちを添えたサプライズお手紙! みんなでいい思い出ができたね!

ピザ



【材料と分量】(約 14cm 6枚分)

- 強力粉 80g
- 薄力粉 60g
- ドライイースト 1.5g
- 油 小さじ2強
- ぬるま湯 80cc
- ケチャップ 適量
- ピザチーズ 適量

【作り方】

1. ボウルにピザ生地材料を全て入れ、混ぜる。
2. まとまったらラップをかけ、発酵させる為に1時間くらい生地を寝かせる。
3. 生地を6等分にしてアルミホイルを敷いた紙皿などにのせ手のひらで薄くのばす。
4. ケチャップをぬり、チーズをのせてトッピングをし、オーブンやトースターなどで焼く。(240℃6~7分位)

トッピングはお好みでどうぞ♪
クッキングではピーマン・なす
ミニトマト・トマト・コーン・
ハムを使いました☆

※普通は最後にチーズをかけますが、せっかくの芸術的なトッピング(*´艸`)が見えなくなってしまうので、下にしいて具材がくっつくようにしてみました~!

水をはかって
入れまーす!



どのくらい
ふくらんだかな?



まだ見ちゃダメだよ...
か・ら・の~

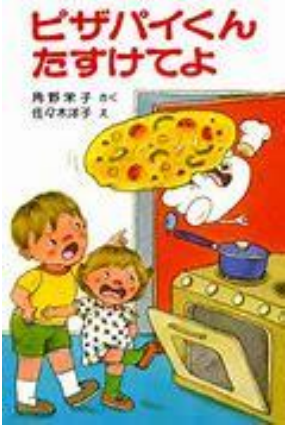
うわお!!!!



見てください! いい表情ですよ~
先生のお気に入りの写真です!



みんなで
わけあって
つかうよ😊



みんなと一緒にしたピザ作り、先生もとっても楽しかったです! イーストの働き(発酵)で膨れた生地を見て、大興奮だったよね。生地を平らにのばす作業では、なかなか上手にできないでいるお友だちに、「(紙皿を)回しながらやるといいよ!」と、いい方法を見つけた子が教えてあげる場面もありました。(´▽`)なるほど! そう教えればいいのだと、先生もお勉強になりました。小さい先生みたいで頼もしいなあと感じました。みんなが栽培した夏野菜を使ったトッピングでは、お花、車、太陽、結婚式... 思い思いにイメージを形にしていました。それぞれの発想が素晴らしく、本当にすごいなあと思いました☆ 待ちに待ったおやつのは、ふわふわの生地だと~ってもおいしかったね!

パン



【材料と分量】 5個分

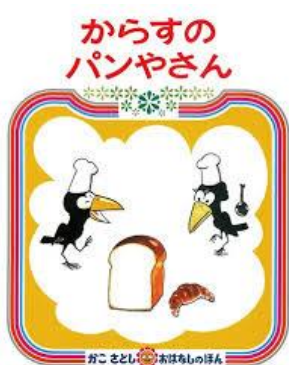
強力粉	150g
砂糖	大さじ1.5
塩	小さじ0.5
牛乳(人肌に温める)	100ml
ドライイースト	小さじ1強
バター(室温に戻す)	15g
溶き卵(つや出し)	適量

《トッピング》

レーズン カラーゼリー
チョコチップ など…

【作り方】

1. バターは室温に戻し、牛乳は人肌に温める。
 2. ボウルに強力粉、砂糖、塩を入れて軽く混ぜる。粉の中央をくぼませ、牛乳とドライイーストを加えて混ぜる。バターも入れてよくこねる。
～ ボウルにラップをかけ1次発酵させる(60分位) ～
 3. 2の生地を5等分し、好きな形を作る。表面に溶き卵(水少々で薄める)をハケで塗った後、トッピングをする。
～ 2次発酵させる(30分位) ～
 4. オーブンで焼く。(175℃12～15分位)
- ※オーブンによって焼き上がりが違いますので、温度・時間は調節してください。



クッキングの前に自分が作りたいパンを絵に描いたり、粘土で作ってみたいとイメージが膨らんでいた様子でした。パンの感触は粘土と違ってふわふわで、イメージした形を作るのは難しかったけど、そこは妥協しないみんな。サッと作り終える子も中にはいましたが、細かいパーツをせっせと作り、一生懸命、自分のイメージしたパンを作る様子には感心させられました☆

時間をかけて作ったパンは格別！！焼きあがった自分だけのオリジナルパンに大満足だったよね☆口いっぱい頬張りながらおいしそうに食べるみんなの姿がとっても可愛らしかったです♡

かぼちゃスープ



【材料と分量】（4人分）

南瓜	1/5個（150g位）
玉葱	1/5個（40g位）
牛乳	200ml
コンソメ	小さじ1 （固形なら1個弱）
コーンフレーク	適量

【作り方】

1. 南瓜はヘタ・ワタを取り一口大に切り、玉ねぎはせん切りにする。
2. 鍋に玉ねぎを入れて軽く炒め、しんなりしてきたら南瓜と、材料が浸るくらいの水を入れて煮る。
3. やわらかくなったらマッシャーやおたまを使い、南瓜の形がなくなるまでつぶす。
4. 南瓜と玉ねぎがトロトロにつぶれたらコンソメと牛乳を入れて一煮立ちさせる。
5. 器に盛って、コーンフレークを浮かべる。



力を込めて
…っと。

包丁を使う手つきも上手になりました！

押さえてて
あげるよ！



慎重に…

牛乳を
いれまーす！！



こぼさないよう
にゆっくりね！



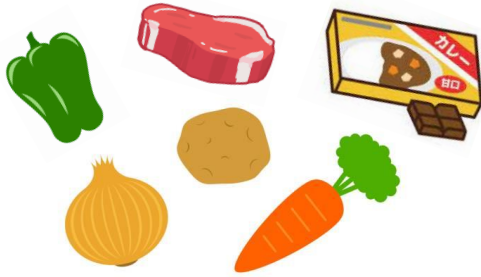
「畑のかぼちゃん」と名前をつけて大事に大事に育てたかぼちゃ。なかなか育てず心配したけれど、何とか1つ使う事ができて良かったね😊
包丁を使うクッキングも久しぶりでしたが、その分緊張感をもってできましたね。

お鍋で煮ている間に保育園の南瓜料理も紹介しました。写真を見せると料理名を答えられる子もいて驚きました。南瓜は普段なら苦手…という子が何人かいましたが、さすが！畑で育てた南瓜の威力は絶大☆「おいしいー！！」とみんながペロリと食べる事ができました。畑で一生懸命育てて、みんなで一緒に作って、みんなで食べるって、こんなに楽しくっておいしい料理ができるんだなって改めて感じる事ができました。

カレーパーティー

【材料】

豚ヒレ肉
じゃが芋
にんじん
たまねぎ
畑のピーマン
バーモントカレー
(甘口)



【ひよこ組】

お芋洗いと
野菜の配達を
しました！



【ちゅうりっぷ組】

お芋洗いと
ピーマンの種取り
ピーマンちぎり



【さくら組】

人参と玉葱を
切りました！



【たんぽぽ組】

玉葱の皮むきと
カレールウを割る
お仕事をしました！



じゃが芋と玉葱を
切りまーす



大きなお鍋で
いためまーす



カレールウ
入れまーす



園長先生が
見守って
くれています…



盛り付けまーす



食べまーす



江刺保育園のお友だち、ひよこ組さんからすみれ組さんまでみんなで力を合わせて作って、みんなで食べたカレー、とっても上手にできて、とってもおいしかったね ★★★★★

(お休みだったお友だちは
残念でした…(>_<)🍵)

ここでもう1冊、先生のお気に入りのカレーの絵本を紹介するね！⇒
楽しい絵本がたくさんあるよ！
いろいろな絵本に出会ってほしいな
と思います！！



さつまいの天ぷら



【材料と分量】 作りやすい分量

さつまい	500g
薄力粉	70g
片栗粉	25g
水	120cc
揚げ油	適量

【作り方】

1. さつまいを輪切りにし、水にさらす。
2. ボウルに薄力粉と片栗粉を入れ、水を加えて混ぜる。
3. 2のボウルに水気をきったさつまいを混ぜる。
4. 160℃位の油で5分程揚げる。
5. 網じゃくしで引き上げ、油を切る。



収穫したさつまいを洗うところから！



みんな真剣です…



上手だけど…どこ見てる？



まぜ



まぜ



揚げる作業もみんながんばりました！一番緊張していたのは…



まぜ

手つきがまるでお母さん



いつもこのボードを見ながらクッキングしたね…

これって…？もしかしておばけのてんぷら？？



いも天おいしいよ！



さつまいもてんぷらをつくらう



包丁にだいが慣れてきたので、かたいさつまいの輪切りも頑張っていました。天ぷらの衣を作る時は、計量カップを使って水を量る体験もしましたね。グループ毎によく考えて、目盛りとにらめっこしながらじっくり取り組んでいる姿がかっこよかったよ！“揚げる”という調理法を知り、油の危険性についてのおはなしも真剣に聞いていました。天ぷら鍋からさつまいを網じゃくしで引き上げる時は、緊張しながらもきちんと約束を守って安全にできました。「怖い」という子もいましたが、やらないという子はおらず、みんなが挑戦できたのもすごかったよ。出来上がった天ぷらはと～ってもおいしかったね♡ 一緒にお皿ののってた不思議なものは、『おばけのてんぷら』だったのかなあ???

クリスマスケーキ

サンタいちごです！



【材料と分量】(18 cm型 1個分)

卵	3個
砂糖	90g
薄力粉	100g
牛乳	50cc
バター	25g

【トッピング (サンタいちご)】

サンタ1個につきいちご1個
ホイップクリーム 少々
ごま又はチョコチップ (サンタの目)

【作り方】

<スポンジケーキ>

- 1、ボウルに卵を割り、ハンドミキサー又は泡だて器で泡立てる。途中、2、3回に分けて砂糖を入れてふわふわになるまで泡立てる。
- 2、薄力粉を入れ、ゴムベラ立てて生地を切るようにさっくりと混ぜ合わせる。
- 3、バターと牛乳をレンジで温める。
- 4、2に3を入れて手早く混ぜる。
- 5、生地を型に流し入れる。
- 6、170℃のオーブンで30分位焼く。(様子を見ながら時間は調節してください)

【トッピングはサンタいちごの他、お好みのものをのせてください🌟】



予定していたクッキングの時期、新型コロナウイルスが保育園でも猛威を振るい、クッキングを中止せざるを得ない状況となってしまいました…。前もって自分がどんなケーキを作りたいか絵に描いて楽しみにしていたみんな。中止と分かったと、とても残念がっていたね…。でもきっと、お家でおいしいクリスマスケーキを食べたことと思います🍰

だけど…やっぱりせっかく考えたケーキ作りがこのまま終わるのは先生も悔しい！！…ので、いつかできたらいいなあと密かに計画中だったり・・・？！

しゅうまい



【材料と分量】25 個分

しゅうまいの皮	25枚
合挽肉	300g
干し椎茸	2枚
玉葱	小1個
人参	1/4本
おろし生姜	大さじ1
しょうゆ	小さじ1.5
みりん	小さじ1.5
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ3
グリーンピース	50粒

【作り方】

1. 生姜はすりおろし、他の野菜はみじん切りにする。
2. ボウルにひき肉を入れ、1の野菜・調味料・片栗粉を入れてよくこねる。
3. 2のタネを等分してしゅうまいの皮にのせ、形を整えながら包む。
4. 上にグリーンピースを2個ずつ飾る。
5. 蒸気の上がった蒸し器で15分位蒸す。
※ 蒸し器がない時は…
耐熱皿にのせてふんわりラップをかけ、電子レンジ(600w)で6~8分チン! レタスやキャベツを敷くとくっつきません。

ほしいたけを水につけておいたらどうなると思う?

計量スプーンで
はかってみよう!



むずかしいんだってばー!



よくこねて



もりつけ



みんなだいすき
ぶんぶんチョッパー



じょうずにできた!



みんな「餃子は作ったことあるけど焼売はない!」とのことで、とても楽しみにしていたね。クッキング前日、カラカラの干し椎茸を観察し水戻ししておきました。当日どうなってるかな?と見せると、「おーっ」と歓声上がり、「ぷっくりしてる!」「若返ってる!」の言葉から、絵本との繋がりを楽しんでいることが感じられました。

包丁・フードプロセッサー・ぶんぶんチョッパー(?)、いろいろな調理器具でみじん切りができることを知り、計量スプーンの大さじ&小さじで調味料や片栗粉を量ることにチャレンジしました。包む作業は意外に(餃子より簡単と思っていたのですが…)時間のかかる子も…。

出来上がりはとっても美味しくて、「生姜が辛いから嫌だ」「しゅうまい自体が苦手」と言っていた子も「すごくおいしい!」とのことで、大成功でした♡

コロッケ



【材料と分量】（4個分）

じゃがいも	250g	
桜えび	8g	
ブロッコリー	60g	
スイートコーン	12g	
塩・こしょう	適量	
卵	}	
小麦粉		適量
パン粉		
揚げ油		
マヨネーズ		
ケチャップ	大さじ1	

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
2. じゃが芋は皮をむき、茹でてつぶす。
3. 2に桜えび、コーン、塩・こしょう、ブロッコリーを入れて混ぜる。
4. 等分して小判型に成形する。
5. 小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。
6. お皿に盛り、ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせたソースをかける。

力をいれて
ぎゅっぎゅっ！！

オーロラソース
ピンク色に
かーんやーん



上手だねえ！

そうやるのかあ…



緊張したけど頑張ったね！！



75グラムって



天ぷらに続いてコロッケにもチャレンジ！！じゃが芋の皮むきはグループで3個。どうやって剥いたらいいのか…グループごとに意見を出し合ってそれぞれのやり方で進める姿に、みんなすごく成長しているな…と感心しました。衣付けは、天ぷらの衣と違う！！と気付く子もいました。やさしく、そしておいしくなるように！！と慎重に作業できましたね。揚げ方は《油》を使うので、みんなも先生も緊張しながらの作業だったね…🍀自分のコロッケを油の中に入れるみんなの真剣な表情は、とても頼もしく感じました。長い時間の作業でくたくた…でも出来たてホカホカのコロッケを目の前になると「早く食べたーい！！」とキラキラのまなざし。口いっぱい頼張って食べるみんなの顔がとってもかわいらしかったです🍀コロッケもさることながら「ソースおいしい！！」とオーロラソースを絶賛していた子どもたちでした～（笑）



チョコチップクッキー



【材料と分量】(約40枚分)

薄力粉	200g
バター	100g
砂糖	40g
チョコチップ	60g
豆乳	少々

(生地の高さを見ながら調整)

【作り方】

1. バターは室温でやわらかく戻しておく。
2. ボウルに薄力粉と砂糖を入れて軽く混ぜ、柔らかく戻したバターを加えてよく混ぜる。
3. チョコチップを入れて生地を一つにまとめる。
(まとまりにくい時は豆乳を少しずつ入れて調整する)
4. 等分にした生地を丸めてつぶし、オーブンシートを敷いた鉄板に並べる。
5. 180℃に予熱したオーブンで15分~20分焼く。



こうしたらいいんじゃない？

みんな集中…



クッキー焼いてください！

上手にできたね！



みんな喜んでくれるといいね！



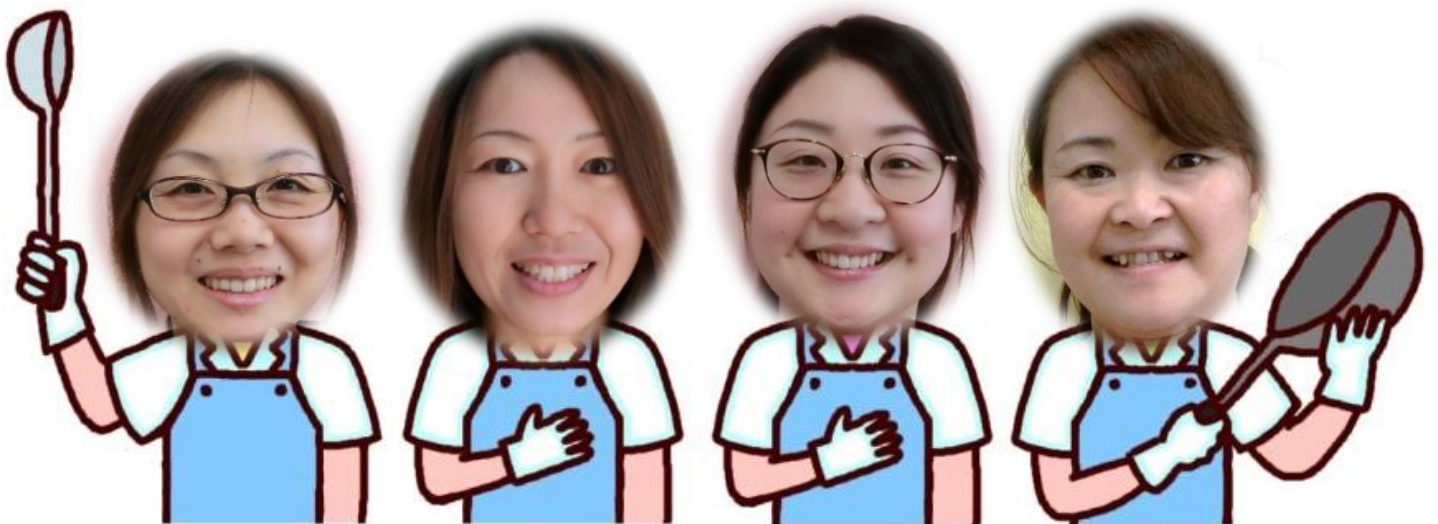
いよいよ最後のクッキング。これまでは自分達で作って食べる活動でしたが、最後は自分達が作った物をみんなに食べてもらって笑顔になってもらおう！今までありがとうの感謝の気持ちを込めて作ろう！！と作り始めたよね。友だちと協力しながら生地を作り、足りなくならないように何度も何度も数えて一生懸命丸めてつぶしたクッキー。その数なんと！！468枚！！本当によく頑張りました。頑張ったあとの試食のクッキーを頼る嬉しそうなみんなの姿…忘れないよ！！

クッキングを通して、お友だちと協力して何かをつくりあげる達成感、作ってくれる人への感謝の気持ち、失敗しても最後まで諦めずにやり遂げる自信、色々な気持ちを経験できたと思います。その思いを忘れず小学校に行っても頑張ってください！！みんなならきっと大丈夫！！応援しています☆



☆いっぱいいたべて

おおきくなあれ☆



そつえんおめでとう♡

☆ きゅうしょくしつの せんせいたちより ☆

きくちちえ まつもとみか
☆菊池千枝☆ ☆松本美香☆

ほそかわゆきえ
☆細川由紀枝☆

たかのはしえみ
☆鷹觜恵美☆

2023年3月18日(土)