

# 親子で一緒につくってみよう!

## 子どもが喜ぶ旬の食材を使った簡単レシピ♪



旬の食材は、収穫される時期に一番栄養価が高くなり身体の調子を整えてくれます。また、子どもが料理のお手伝いをする事で、食育や親子のコミュニケーションにつながりますので、ぜひ一緒にトライしてみてくださいね!

### ★きんかん(金柑)の甘露煮 (免疫力を高めるビタミンCがとても豊富! 喉のケアに♪)



#### 【材料】

- 金柑 30個程
- きび砂糖 100g
- 水 適量



#### 【作り方】

- ① 金柑をよく洗い、楊枝でヘタを取り金柑の皮に包丁で切り込みを4カ所入れる
- ② 鍋に金柑と被る位の水を入れ弱火で煮る  
沸騰し5分程煮たらお湯を捨てる
- ③ 再度鍋に金柑と被る位の水を入れ1時間あく抜きする
- ④ 水を替え砂糖を入れとろみがつくまで煮る

### ★揚げない! れんこんチップス (ミネラルや食物繊維ビタミンCが多く風邪予防にも)



#### 【材料】

- れんこん 一節
- オリーブオイル 少々
- 塩 ひとつまみ
- 酢 大さじ1杯



#### 【作り方】

- ① 蓮根を薄く切り、約10分酢水につけ、その後キッチンペーパーで水気を拭きとる
- ② ボウルに蓮根を入れオリーブオイルを少々かけて手で優しく混ぜる
- ③ トースターにアルミホイルを敷きレンコンを広げて焼く
- ④ 途中ひっくり返し、薄く焼き色が付いたら止め、余熱で2~3分放置。皿に取り塩を少々振って完成

### ★春キャベツのおやき (ビタミン類の宝庫で特にビタミンUは胃腸の粘膜を修復します)



#### 【材料】

- ホットケーキ MIX 200g
- 水 80cc
- 春キャベツ 外葉2枚
- ツナ缶(水煮) 1缶
- コーン 30g
- ピザチーズ 30g
- 塩 少々
- マヨネーズ 少々

#### 【作り方】

- ① ボウルにホットケーキ MIX を入れる  
それに水を加え生地をつくる
- ② ①にみじん切りにしたキャベツ、ツナ缶(汁ごと)ピザチーズ、塩を入れ混ぜ合わせる
- ③ フライパンにマヨネーズを敷き(油の代わりに)スプーンで丁度良い大きさに生地を広げ、約5~6分弱火で焼く。焼き目が付いたら裏返し更に5分焼く  
※具の材料はお好みで  
加減してください!



## 簡単な料理のお手伝いをやってみよう！



※子どもが火傷やケガをしないように、大人が見守りや援助をしましょう

## 料理のお手伝いのメリットとは？

- ★親子の触れ合いやコミュニケーションを通して心が豊かになる
- ★食材に触れることで食べものに興味関心を持つ
- ★家族の一員として役に立てることで自己肯定感が育つ
- ★細かい手先指先の作業をすることで器用になる
- ★食器や食材の扱い方が分かるようになり繊細な感覚が育つ

- お手伝いは子どもが「やってみたい！」ときがベストです。
- 無理強いせず楽しんでできるように促すことが大切です。
- 失敗をしても「大丈夫」と、安心するような言葉をかけましょう。
- 年齢や発達に合ったお手伝いの内容だと失敗が少なくなります。
- お手伝いが出来たら、ほめるより“感謝”を伝えましょう。