

は子どものお手伝いポイントです。



はらぺこあおむし御飯と 豆腐のさいころフライ

大好きな絵本が御飯に。あおむしに変身したケチャップライスにころころかわいいフライを添えました。

『はらぺこあおむし』
作/エリック・カール 訳/もりひさし
出版社/偕成社
おなかをすかせたあおむしが、いろいろな物をもりもり食べて、最後にはきれいなちょうちょになるお話。



はらぺこあおむし御飯

- 材料(大人2人、子ども1人分)
- 米……………200g(約1½合)
 - タマネギ……………30g
 - ニンジン……………30g
 - ハム……………10g
 - ケチャップ……………小さじ2½
 - バター……………小さじ1½
 - コンソメ(顆粒)……………小さじ2
 - うずらの卵(水煮)……………3個
 - 干しブドウ……………3粒
 - サラダ菜……………3枚

作り方

- 1 米は洗って、水300mlに30分以上浸けておく。
- 2 ニンジンは、③で使う分を残してトッピング用に太めのせん切り6本分を切り、軟らかくゆでる。干しブドウは湯に浸けて戻しておく。
- 3 ②の残りのニンジンとタマネギはみじん切りにし、ハムは5mm角くらいに、うずらの

卵は半分に分ける。サラダ菜はよく洗って水気を切っておく。

- 4 ①に③のニンジン、タマネギ、ハムと④を加えてさつと混ぜ、炊飯器で炊いてケチャップライスを作る。
- 5 炊き上がったケチャップライスを、おわんやコップなどに詰めて、お皿のやや端に丸く盛り付ける。うずらの卵の切り口を上にして目に、干しブドウを鼻に、せん切りのニンジンを触角に、サラダ菜を体に見立て、御飯を飾る。

豆腐のさいころフライ

- 材料(大人2人、子ども1人分)
- 木綿豆腐……………1丁
 - 塩・こしょう……………各少々
 - 小麦粉……………適量
 - 溶き卵……………½個分
 - パセリ……………3g
 - パン粉……………20g
 - 粉チーズ……………18g
 - 揚げ油……………適量
 - ソース……………好みで

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーなどに包んでバットやまな板などの重しを載せ、しっかりと水気を切る。
- 2 ①の豆腐を8等分に切つてさいころ状にし、塩・こしょうを振つて下味を付ける。
- 3 パセリはよく洗って水気を切り、みじん切りにする。④を混ぜ合わせておく。

お話を読んでイメージを膨らませて

園では、本を読み、子どもたちのイメージが膨らんだところで、御飯を食べることがよくあります。お話で知っている物が食卓に並ぶことで、食欲や食事に対する興味わいてきます。家庭でもできる楽しい工夫です!



- 4 ②の豆腐に小麦粉、溶き卵、③の順で衣を付ける。
- 5 なべに揚げ油を熱し(180℃くらい)、④をこんがりきつね色になるまで揚げる。
- 6 油を切つて御飯のお皿に盛り付け、好みで食べるときにソースを掛ける。