

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、最後にはさ
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

卵は半分切る。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
① パセリ……………3g
② パン粉……………20g
③ 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・こしょうを振って下味を付ける。
- 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。

- 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 油を切っ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。

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!

は子どものお手伝いポイントです。

