



お子さまと楽しむ クッキング



今回は食パンの耳や余ったパンを使用した、園でも人気のクッキーをご紹介します。ふっくらとした食感の素朴で優しい甘さのクッキーです。ぜひ、親子で作ってみてください。

「カントリークッキー」

【材料】5個分（4～5cm程度）

- ・食パンの耳やパン 50g
- ・卵（Mサイズ） 1個
- ・砂糖 25g
- ・無塩バター 50g
- ・小麦粉 25g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・レーズン 20g

※パンはフードプロセッサーで細かくしたり、一度冷凍させてからすりおろし器でおろしたりしてもパン粉として使用できます。

【作り方】

- ① 食パンの耳やパンをフードプロセッサー等で粉状にします。（パン粉）
- ② ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜます。
- ③ ②に溶かしバター、ふるった小麦粉・ベーキングパウダー・パン粉・レーズンを加えたらさっくりと混ぜ合わせます。※レーズンは湯通しして、細かく切っておきます。
- ④ 生地を5等分にして丸めた後、直径4cm程になるように平らしてから天板に並べます。
- ⑤ 180度に予熱したオーブンで10分焼きます。

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子は、HPでもご覧になれます。

Keiai

5つの子ども像

本園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園	TEL042-663-4040
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

けいあいぐえん

健やかな子

食事編
令和7年度
3号

クッキングを
お子さまと一緒に
楽しみましょう！

手作りバターに
挑戦！

クッキング
カントリークッキー



KEIAI GAKUEN
Social Well-being Corporation



クッキングをお子さまと一緒に楽しみましょう！

興味のある料理・食材・器具などを使って、お子さまの「作ってみたい」「食べてみたい」気持ちを取り入れながら、ご家庭でクッキングを無理なく楽しんでみてください。年齢別に行えるクッキングの一例をご紹介します。



0.1 歳児

食べ物の感触を楽しむ

- ・野菜ちぎり（葉物）
- ・ジップロックで豆腐崩しなど



2 歳児

手の感覚を使って作ってみる

- ・ラップでおにぎり
- ・ラップでくるくるサンドウィッチ



3 歳児

料理名を知り、出来上がりを想像する

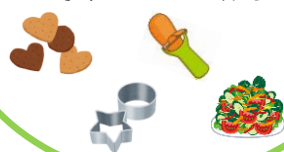
- ・餃子の皮でミニピザ作り
- ・炊飯器を使用したケーキ作り



4 歳児

本物の調理器具に触れる

- ・型抜きクッキー作り
- ・ピーラーで剥いた野菜でサラダ作り



5 歳児

調理工程を知り、料理が出来上がる喜びを知る

- ・うどん作り
- ・ピザ作り
- ・切った野菜でカレー作り



手作りバターに挑戦！



- ① 500ml ペットボトル（中を乾かした物）に生クリーム（乳脂肪分 35%以上の物）100 ccを入れます。
 - ② 蓋を閉めて、勢いよく上下に振りましょう。液体だった生クリームがだんだんとクリーム状になっていきます。
 - ③ 15 分ほど振り続けると、黄色い固体（バター）と白い液体（バターミルク）に分離します。ペットボトルをはさみで切ってバターを取り出し、別の容器に移します。塩をひとつまみ加えて混ぜたら完成です。
- ★ 出来立てのバターをパンに塗ったり、料理に使用したりしてください。お好みで砂糖やココアパウダーを入れても美味しくいただけます。



←バターミルク



←バター

◎ バターミルクって？



バターを作った際に残った水分のことです。カルシウムが豊富に含まれているので、捨てずに牛乳に混ぜて飲んだり、スープやシチューに入れたりしても美味しくいただけます。