無料資料

脳トレ 37 食材を見てレシピを考えよう

実施日　　年　　月　　日

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

それぞれの食材の写真を見て、どんな料理が作れるか考えま しょう。思いつく料理名を書き、その料理の簡単な作り方も考えてみましょう。

考えるヒント

- 和食・洋食・中華など、どんな料理でも構いません。
- 調理方法（煮る・焼く・炒める・和える・蒸す など）を意識しましょう。
- 季節や栄養のバランスも考えてみましょう。

1 この食材で どんな料理が作れますか？



料理名：＿＿＿＿＿＿＿＿

作り方のポイント（簡単に）：

2 この食材で どんな料理が作れますか？



料理名：＿＿＿＿＿＿＿＿

作り方のポイント（簡単に）：

3 この食材で どんな料理が作れますか？



料理名：＿＿＿＿＿＿＿＿

作り方のポイント（簡単に）：

4 この食材で どんな料理が作れますか？



料理名：＿＿＿＿＿＿＿＿

作り方のポイント（簡単に）：

＋αのチャレンジ

① 4つの料理の中から、1日分の献立を考えてみましょう。

② それぞれの料理に含まれる栄養（たんぱく質・野菜など）を を考えてみましょう。

③ 季節の食材を使ったアレンジレシピも考えてみましょう。

脳トレ37｜食材を見てレシピを考えよう

解答例・支援者向け解説

解答例・考え方の例

1 **食材**
鶏肉・ブロッコリー・しめじ・にんじん・玉ねぎ

例：鶏肉と野菜のクリームシチュー
考え方の例：鶏肉を切り、玉ねぎ・にんじんを炒めてから煮込み、最後にブロッコリーとしめじを加える。

2 **食材**
鮭・ほうれん草・しめじ・ミニトマト・豆腐

例：鮭とほうれん草のバターしょうゆ炒め
考え方の例：鮭を焼き、しめじとほうれん草を加えて炒める。豆腐を入れてやさしい味にしてもよい。

3 **食材**
豚肉・白菜・長ねぎ・にんじん・豆腐

例：豚バラと白菜の鍋／ミルフィーユ鍋
考え方の例：白菜と豚肉を重ね、ねぎ・にんじん・豆腐を加えて煮る。

4 **食材**
なす・ピーマン・ひき肉・トマト・玉ねぎ・しょうが

例：なすとひき肉の炒め物／麻婆なす風
考え方の例：しょうがと玉ねぎを炒め、ひき肉となす・ピーマンを加えて味付けする。

＋αのチャレンジの考え方

①4つの料理から1日分の献立を考える
例：昼は鮭とほうれん草の炒め物、夜は豚バラと白菜の鍋 など

②栄養のバランスを考える
例：肉・魚などのたんぱく質、野菜、きのこ、豆腐などが入るとバランスを考えやすい

③季節の食材を使ったアレンジを考える
例：秋ならきのこを増やす、夏ならトマトを多めに使う など

支援者向け解説

■ ねらい
食材を見て料理名や作り方を考えることで、語想起・意味記憶・推論・計画性を使う課題です。買い物や献立づくりなど、生活場面とのつながりも持たせやすい内容です。

■ 主に使う認知機能
語想起／意味記憶／選択性注意／推論／計画性／問題解決

■ 難しい場合のヒント
『これはどんな味になりそう？』『煮る・焼く・炒めるのどれが合いそう？』など、調理法から考えるヒントを出します。料理名が出にくい場合は、食材を2つずつ組み合わせて考えても構いません。

■ 簡単な場合の難易度の上げ方
1品だけでなく献立全体を考えてもらう、味付けや栄養バランスまで聞く、家にある追加食材を想定してアレンジしてもらう、などで負荷を上げられます。

■ 観察ポイント
思いついた料理名の数だけでなく、食材の特徴を踏まえているか、調理の順番を考えられるか、季節や栄養バランスに話を広げられるかを見ると使いやすいです。