

栄養教諭作成

一人で作れる かんたん料理レシピ集

みなさんは、自分で食事を作ることができますか？

お家の方がいなくても、自分でちゃんと食べられる人になりたいね！

とにかくやってみよう！

そして、一人でも作れる料理を増やし、家族にも食べてもらおう！

Enjoy cooking!



令和4年度 勝浦郡食育教材研究会 作成

目次

I 料理の前に…………… 3

II 作ってみよう

【一品でいい感じの料理】

オムライスやカレー
焼きそばもいいね！

- 1 おにぎりいろいろ…………… 4
- 2 はさむだけサンドイッチ…………… 5
- 3 いろいろトースト…………… 6
- 4 月見うどん…………… 7
- 5 納豆キムチ^{かまたま}釜玉…………… 7
- 6 野菜どっさりラーメン…………… 8
- 7 作り置き焼き^{びた}浸し^{どん}丼…………… 8
- 8 卵どんぶり…………… 9
- 9 レタスチャーハン…………… 10

【とっても簡単なおかず】

納豆や豆腐、^{ぎょにく}魚肉ソーセージ
などはそのまま食べられるね！

- 10 ゆでたまご…………… 11
- 11 目玉焼き…………… 11
- 12 ちくわのマヨネーズ焼き…………… 11
- 13 ちくわのかばやき風…………… 12
- 14 あつあげの焼肉のたれ焼き…………… 12
- 15 焼くだけ油あげ…………… 12

【かんたん汁物】

- 16 とうふとわかめのみそ汁…………… 13}
- 17 にら玉スープ…………… 13
- 18 野菜スープ…………… 14

【野菜のかんたんおかず】

- 19 きゅうりのゆかり和え…………… 14
- 20 キャベツの^{そくせき}即席づけ…………… 15
- 21 もやしのナムル…………… 15
- 22 小松菜のごま和え…………… 15
- 23 野菜炒め…………… 16

【作ってみよう！ 給食に出てくる料理】

- 24 きゅうりの香りづけ(勝浦町・上勝町)…………… 16
- 25 小松菜の^{こめこ}米粉シチュー(勝浦町)…………… 17
- 26 ビビンバ(勝浦町)…………… 18
- 27 ルウでポテトグラタン(上勝町)…………… 19
- 28 梅シロップフルーツ白玉(上勝町)…………… 20

Ⅲ 組み合わせで栄養バランスを整えよう！…………… 21



I 料理の前に

いつも料理をしていない人は、お家の人の許可をとってから作ろうね！

○安全に作ろう！

- ☐ コンロの周りには燃えたり溶けたりするものを置かない。
- ☐ コンロを使う時は、火がついているか（又は消えたか）火元を見て確かめる。
- ☐ 一酸化炭素中毒予防のため換気をする。
- ☐ 包丁やまな板が、足に落ちてきたら大変！安全な場所に置いて使おう。
- ☐ ケガをしないよう包丁やピーラーを扱う時は気を付けよう。（切る時、左手は猫の手）



○衛生的に作ろう！



- ☐ 料理の前、肉・魚・卵にさわった後、トイレの後はいねいに手洗いをしよう。
- ☐ かみの毛が長い人は、できるだけ結んでおこう。
- ☐ 食中毒にならないように衛生に気を付けよう。

○買い物をする時は

- ☐ まずは冷蔵庫の中身を確認！ 必要な材料がなくてもよく似た材料があれば作ることもできるよ！

○衛生的に保管

- ☐ すぐ食べないものは冷蔵庫で保存！



○後片付けまで責任をもって！

- ☐ 後片付けも料理のうち。片付けまでできてこそ「料理をした！」と自信をもって言えるのです。

Ⅱ 作ってみよう

Ⅰ おにぎりいろいろ

【準備物】 ボウル、しゃもじ、ラップ（使い捨て手袋）

【材 料】 ごはん、塩、のりや具

【作り方】

(1) ごはんを炊く。

はかった米を 3～4 回かき回しながらすばやく洗う。炊飯器にセットし、いつもより少しすくなめの水加減で炊く。

(2) 炊きあがったごはんに、塩を混ぜる。

お米2合なら、小さじ1／2程度。

※混ぜごはんのもとを使うときは、塩はなし。

(3) おにぎりをにぎる。

※手のバイ菌がつかないように、ラップや使い捨て手袋を使ってにぎるのがおすすめ！

※炊きたてのごはんは熱いので、お茶わんなどの容器に入れて少し冷やすなど工夫をしましょう。



形、具やトッピングいろいろ



梅干し こんぶ
さけ 鮭フレーク おかか
ちりめん ツナマヨなど



2 はさむだけサンドイッチ

【準備物】^{せいけつ}清潔なまな板と包丁、ラップ

【材 料】食パン（あればサンドイッチ用）、はさむ具

【作り方】

(1) はさむ具を用意する。

(2) パンにバター（マーガリン）やマヨネーズをぬる。

※はさむ具に合うものをぬってね！

ハムやチーズ、フィッシュカツならマヨネーズ。

うす切りにしたきゅうりなど、水が出るものはバターやマーガリンを塗ってからマヨネーズ。

ホイップクリームやポテトサラダなど、パンにひっつきやすいものは、具をはさむだけでだいじょうぶ！

(3) 具をはさむ。

(4) ラップをして、軽く上から押し、具とパンをなじませる。

(5) 包丁を前後させながら切る。（これが結構むずかしい）

はさむ具 いろいろ

初級

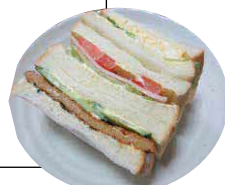
- ・ハム＋チーズ
- ・フィッシュカツ＋レタス
- ・缶詰のフルーツ（汁気をきる）＋ホイップクリーム

中級

- ・つぶしたゆで卵＋きゅうり＋マヨネーズ

上級

- ・手作りポテトサラダ



3 いろいろトースト

【準備物】 オーブントースター、アルミホイル、スプーン、まな板、包丁

【材 料】 食パン、のせる具

※「ほうれんそうの油炒め+目玉焼き」「カレーの残り+チーズ」

「ケチャップ+ポテトサラダ+チーズ」

「千切りキャベツ+お好みソース+チーズ」など

ツナコーンマヨトースト

【材 料】 食パン、ツナ、コーン、マヨネーズ

【作り方】

- (1) 食パンに汁気をきったツナとコーンをのせ、マヨネーズをかける。
- (2) オーブントースターで軽く焼き色がつくまで加熱する。



ピザトースト

【材 料】 食パン、ベーコン、たまねぎ

ピーマン、とろけるチーズ

ケチャップまたはピザソース

【作り方】

- (1) 食パンにケチャップ(ピザソース)をぬる。
- (2) たまねぎ、ピーマンは、うすくスライスする。
- (3) ベーコンは細切りにする。
- (4) (2)と(3)をお皿などの容器に入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジで加熱する。(やわらかくなる程度)
※フライパンで炒めてもいい。
- (5) アルミホイルの上に(1)を置き、その上に(4)の具をのせ、上からとろけるチーズをかける。
- (6) オーブントースターでおいしそうな焼き色がつくまで加熱する。



4 月見うどん

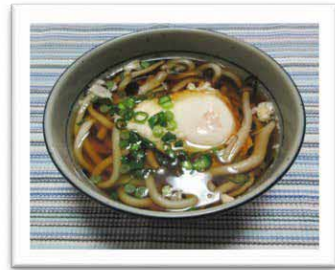
【準備物】 なべ、はし、ザル、おわん

【材 料】(1人分)

うどん1玉、卵1個、しめじ1つかみ
ねぎ1本、めんつゆ おわん1/3

【作り方】

- (1) しめじは下の部分を除き、ねぎは小口切りにする。
- (2) なべに水おわん1杯とめんつゆを入れて沸かし、しめじを入れる。
(濃縮^{のうしやく}2倍のめんつゆを使用。使うめんつゆの倍率により調節)
- (3) (2)の中へ割った卵をそっと入れ、好みの固さになるまで中火程度で加熱する。
- (4) うどんをゆで、ザルにあげて湯をきり、器に盛る。
- (5) (4)に、(5)を流し入れ、ねぎをのせる。



5 納豆キムチ釜玉^{かまたま}

【準備物】 なべ、はし、ザル

【材 料】(1人分)

うどん1玉、納豆1パック、ニラお好みで
キムチお好みで、めんつゆ、ごま少々

【作り方】

- (1) 納豆にタレ(納豆についているもの)をかけ、混ぜておく。
- (2) どんぶりに卵を割り入れ、溶いておく。
- (3) なべに湯をわかし、うどんとキッチンばさみで切ったニラを入れる。
- (4) (3)がゆで上がったら、気を付けてザルにあげて湯をきり、熱々のうちに(2)のどんぶりに入れて全体を混ぜる。
- (5) (4)の上に、納豆とお好みの量のキムチ、ごまをのせる。



6 野菜どっさりラーメン

【準備物】 なべ、まな板、包丁、フライパン

【材 料】 袋めん、焼豚^{やきぶた}

好みの野菜、塩こしょう

【作り方】

- (1) 焼豚^{やきぶた}をお好みの厚さに切る。
- (2) 野菜を切り、フライパンに油をしき、軽く塩こしょうをふって炒める。
にんじんなどの固い野菜はうすく切ると、他の野菜といっしょに炒めてもだいじょうぶ。※野菜の量は、両手に山盛り1杯
- (3) なべに湯（袋めんに書いている量）をわかし、めんを入れる。
- (4) 味付けして、どんぶりに汁ごと入れる。（やけど注意!）
- (5) (4)に(2)の野菜炒めと(1)の焼豚^{やきぶた}を盛り付ける。



7 作り置き焼きびたし丼

【準備物】 なべ、どんぶり、網^{あみ}じゃくし

【材 料】 ごはん、卵、酢、ごま

焼きびたし（作り置き）

【作り方】

- (1) 焼き（揚げ）びたしを作っておく。
（なす、かぼちゃ、ピーマン、まいたけなどを油で焼いたり揚げたりしたものを濃いめにうすめためんつゆにつけておく。）
- (2) ポーチドエッグを作る。（やけどに注意!）
なべに7分目程度の湯をわかし、酢を大さじ1程度入れる。
ふっとうしたら、はして混ぜて渦^{うず}を作り、その中へ割った卵を落とす。
表面が固まったら火を止め、1～3分そのままおく。
- (3) どんぶりにごはんをよそい、焼き（揚げ）びたしを乗せる。
- (4) ポーチドエッグとごまをのせ、焼き（揚げ）びたしのつゆをかける。



8 卵どんぶり

【準備物】 なべ、お玉、おわん、はし
まな板、包丁、どんぶり

【材 料】 (2人分)

ごはん2杯分、たまねぎ大きめ1/2個
にんじん1/3本、長ねぎ1/3本
卵3個、めんつゆ(2倍希釈)100ml



【作り方】

- (1) 野菜を洗い、たまねぎは千切り、にんじんは短冊切り、長ねぎは斜めのうすめ輪切りにする。
- (2) 鍋に湯300ml(給食の牛乳1本半)をわかし(1)の野菜を入れる。
- (3) 野菜がやわらかくなったら、めんつゆを入れてすまし汁より濃いめの味をつける。(使うめんつゆによって違うので、味見をする。)
- (4) おわんに卵を割り、溶いておく。
- (5) (3)に(4)の溶き卵を回し入れ、かたまり出したら軽く混ぜて火を通す。
※卵を半分入れて火を通し、その後、残りの半分を入れて軽く混ぜたらフタをし、火を止めて予熱で火を通すととろっとした仕上がりになるかも!
- (6) どんぶりにごはんを盛り、(5)を上からかける。



※かまぼこやちくわを入れると、いい味が出るよ!

長ねぎではなく、青いねぎや小松菜を入れるときれいな色になるね!

9 レタスチャーハン

【準備物】 フライパン、へら、まな板、包丁

【材 料】 (2人分)

温かいごはん小さめ茶わん2杯、卵2個

ハム1パック、コーン缶大さじ山盛り3杯

レタス1／6玉、しょうゆ小さじ1杯、塩こしょう適量、油(ごま油)適量

【作り方】

- (1) ハムを小さめの角切りにする。
- (2) コーンの汁気をきる。
- (3) おわんに卵を割り、軽く溶く。
- (4) レタスは洗い、手で一口サイズにちぎる。
- (5) フライパンに少し多めの油(ごま油でもいい)をしき、ハムとコーンを炒める。
- (6) 温かいごはんを加え、塩こしょうをして中火から強火でごはんがパラパラになるように炒める。
- (7) しょうゆを入れて全体に炒め、味の確認をする。

※あとでレタスが入るので、少し濃いめ。

- (8) フライパンの具を横に寄せ、空いているところで卵を炒めて炒り卵を作る。

※はじめに炒り卵だけ作っておいて、あとから混ぜてもいい。

- (9) 横に寄せたごはんを炒り卵と混ぜながら炒め、最後にレタスを加えて少ししんなりするまで炒めて火を止める。

※レタスのシャキシャキがおいしいので、炒めすぎないように！



10 ゆで卵

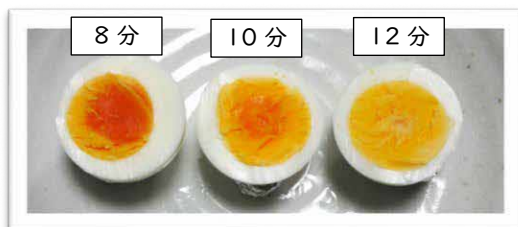
【準備物】 なべ

【材 料】 卵

【作り方】

なべに卵がつかる量の水を入れ、卵をそっと入れてゆでる。

湯がふっとうしてからの目安：^{はんじゆく}半熟…8分、固ゆで…12分



11 目玉焼き

【準備物】 フライパン、フライ返し

【材 料】 卵、塩こしょう、油

【作り方】

温めたフライパンに油少量をしき、割った卵をそっと入れる。

塩こしょうをふってフタをし、弱火でお好みのかたさに焼く。

※水を入れてむし焼きにしてもいいが、黄身の表面は白くなる。



12 ちくわのマヨネーズ焼き

【準備物】 トースター、アルミホイル

【材 料】 ちくわ、マヨネーズなど

【作り方】 (ちくわ1本分)

(1) ちくわを写真のように切り、トースターの皿にアルミホイルをしいたものの上に並べる。

(2) (1)の上に、マヨネーズを適量かける。

※コーン(缶詰)や青のりをのせるときれい。

(3) マヨネーズがほんのりこげる程度にトースターで4～5分焼く。
アルミホイルごと皿にうつす。(熱いので注意!)



13 ちくわのかばやき風

【準備物】 フライパン、はし

【材 料】 ちくわ、油、さとう、しょうゆ、みりん

【作り方】(ちくわ1本分)

- (1) ちくわを少し斜めの輪切りにする。
- (2) 油をしいたフライパンで、少し色がつく程度に炒める。
- (3) 弱火にし、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1、さとう小さじ1を加えて全体を混ぜ、少し炒める。



14 あつあげの焼肉のたれ焼き

【準備物】 フライパン、はし

【材 料】 あつあげ、油、焼肉のたれ、ごま

【作り方】

- (1) あつあげを焼きやすい大きさに切る。
- (2) フライパンに少量の油をしき、あつあげを入れて両面をカリッとするまで焼く。
- (3) 焼肉のたれを入れ、あつあげにからめる。(はねるので注意!)
- (4) たれごと皿に盛り付け、上からごまをふる。



15 焼くだけ油あげ

【準備物】 オーブントースター、アルミホイル

【材 料】 油あげ、かつおぶし、ポン酢

【作り方】

- (1) 油あげを食べやすい大きさに切り、アルミホイルに並べる。
- (2) トースターで5～8分、カリッとするまで焼く。
- (3) 皿に盛り、かつおぶしをかける。ポン酢^ずなどで食べてね!



16 とうふとわかめのみそ汁

【準備物】 なべ、お玉、まな板、包丁

【材 料】 とうふ、カットわかめ、だし汁、みそ

【作り方】

- (1) なべにだし汁をわかす。(1人分はおわん軽めの1杯程度)
※だしの取り方は教科書で確認しよう。^{もと}素を使ってもいい。
- (2) とうふをさいの目切り(角切り)にする。
- (3) (1)にとうふを入れ、わいたら弱火にし、みそで味をととのえる。
※みそは1人大さじ1／2程度。うすければ足してね!
- (4) わかめを加え、再びわいたらできあがり。わかし過ぎないこと。



17 にら玉スープ

【準備物】 なべ、お玉、まな板、包丁

【材 料】 たまねぎ、しいたけ、にら

卵、ベーコン、塩こしょう

^{ちゅうが}中華スープのもと

【作り方】 (4人分程度)

- (1) ^{なべ}鍋に汁わん3杯分程度の湯をわかす。
- (2) たまねぎ、しいたけは千切り、にらは2〜3cm、ベーコンは短冊に切る。
- (3) (1)にベーコン、たまねぎ、しいたけを入れ、少し^に煮る。
- (4) ^{ちゅうが}中華スープのもとを入れて、少しくすめの味に仕上げる。
- (5) 溶き卵を回し入れ、火が通ったらにらを加える。
- (6) 塩こしょうで味をととのえる。



18 野菜スープ

【準備物】 なべ、お玉
まな板、包丁

【材 料】(4人分)

キャベツ1／8個(150g)

小松菜^{たば}1束(50g)

にんじん1／5本(40g)

水800ml、コンソメ大さじ1(12g)、塩こしょう各少々



【作り方】

- (1) キャベツは2cm程度の角切り、にんじんはいちょう切り、小松菜は3cm程度の長さに切る。
- (2) なべに(1)の野菜と水を入れて火にかけ、ふっとうしたらコンソメを加える。
- (3) (2)の野菜がやわらかくなったら、塩こしょうで味を調えて仕上げる。

19 きゅうりのゆかり和え

【準備物】 ビニール袋、まな板、包丁

【材 料】 きゅうり、ゆかり

【作り方】

- (1) きゅうり1本を洗い、輪切りにする。
- (2) ビニール袋に入れ、ゆかりを小さじ1／2杯程度を加え、ビニール袋の上から軽くもむ。
- (3) 味がなじむまで、30～1時間ぐらい冷蔵庫でおいしておく。



20 キャベツの^{そくせき}即席づけ

【準備物】 なべ、ザル、ビニール袋
まな板、包丁

【材 料】 キャベツ、塩こんぶ

【作り方】

- (1) 短冊に切ったキャベツをかためにゆで、ザルにあげる。
- (2) 冷えたらキャベツを軽くしぼる。(きれいな手またはビニール手袋)
- (3) ビニール袋に入れ、塩こんぶを適量加えて、袋の上からもむ。



21 もやしのナムル

【準備物】 なべ、ザル

【材 料】 もやし、ごま、塩、ごま油

【作り方】

- (1) なべに湯をわかし、洗ったもやし1袋を入れ、1分程度ゆでる。
- (2) ザルにあげ、水で冷やして水気をしぼる。(きれいな手またはビニール手袋)
- (3) (2)に塩小さじ1/3、ごま油小さじ1、ごま適量を加えて混ぜる。



22 小松菜のごま和え

【準備物】 なべ、ザル、まな板、包丁

【材 料】 小松菜、にんじん
すりごま、めんつゆ

【作り方】

- (1) 小松菜は、洗って3cm程度の長さに切り、にんじんは千切りにする。
- (2) ふっとうした湯で、(1)をゆで、ザルにあげる。
- (3) 水で冷やして、しぼる。(きれいな手または使い捨てビニール手袋)
- (4) (3)にすりごまを加え、めんつゆで味をととのえる。



23 野菜炒め

【準備物】 フライパン、はしまたはヘラ

まな板、包丁

【材 料】 ウインナー、キャベツ、にんじん

ピーマン、油、塩こしょう

【作り方】

(1) ウインナーはうすめの斜め輪切り、にんじんはうすい短冊切り、ピーマンは短冊切り、キャベツは大きめの短冊切りにする。

(2) フライパンに油を入れ、中火程度で(1)の材料を軽く炒める。

※にんじんがうすめなら、他の材料と一緒にのタイミングで炒めても大丈夫。

(3) 塩こしょうをふって味を調え、お好みのかたさになるまで炒める。

※「色の濃い野菜」片手に1杯、「その他の野菜」両手に1杯が目安！



24 きゅうりの香りづけ

(勝浦町・上勝町)

【準備物】 まな板、包丁

ビニール袋

【材 料】 きゅうり1本、酢小さじ1

さとう小さじ1

しょうゆ小さじ2

ごま油小さじ1、塩小さじ1/3

【作り方】

(1) きゅうりを洗い、3～5mmの厚さの輪切りにする。

(2) ビニール袋に材料をすべて入れ、軽くもみ、味がなじむまで10～20分おく。



25 小松菜の米粉シチュー^{こめこ} (勝浦町)

生肉を使うので、お家の方と一緒に作ろう！

【準備物】 なべ、お玉、まな板、包丁
ボウル、泡立て器

【材 料】 (2人分)

とり肉40g、ベーコン1枚

マカロニ 10g、にんじん30g

たまねぎ100g、しめじ20g

コーン(缶詰) 20g、小松菜50g、米粉大さじ1~2、バター小さじ1

牛乳100ml、コンソメ小さじ1、塩こしょう



【作り方】

- (1) とり肉は小さめ角、ベーコンは短冊、にんじんはいちょう、たまねぎは角、小松菜は2~3cmに切る。
- (2) マカロニを塩を加えた湯でゆで、ザルにあげて水で冷やしておく。
- (3) なべにバターを入れ、とり肉、ベーコンも加えて塩こしょうをふって炒める。
- (4) とり肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、しめじを入れて軽く炒め、材料がぎりぎりつかるぐらいの水を加える。わいたらコンソメを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- (5) 牛乳に米粉^{こめこ}を加え、泡だて器で粉がなくなるまで溶いておく。
- (6) (4)に小松菜とコーン、マカロニを加え、わいたら、(5)を加え、底からよく混ぜる。
- (7) わいたら弱火にして1~2分煮込み、塩こしょうで味をととのえる。



※とろみがつくとこげやすいので、火を弱めてなべ底をしっかりと混ぜる。
※とろみが足りなければ、水で溶いた米粉^{こめこ}を足して調節する。

26 ビビンバ(勝浦町)

生肉を使うので、お家の方と一緒に作ろう！

【準備物】 フライパン、なべ

へら、ザル、まな板、包丁

【材 料】 (4人分)

ごはん茶わん4杯、卵2個

にんじん40g、もやし100g

ほうれんそう80g、牛ひき肉160g

おろしにんにく小さじ1/2、おろししょうが大さじ1

A(肉みその調味料)

赤みそ30g、砂糖大さじ2、ごま油小さじ1、酒小さじ1、水小さじ1

B(和え物の調味料)

さとう大さじ1、しょうゆ小さじ4、ごま油小さじ1

【作り方】

- (1) フライパンでにんにく、しょうが、牛肉を炒め、しっかり色が変わったらAの調味料で味をつける。
(調味料を入れたらこげやすいので弱火)
- (2) にんじんは3cm 長さの千切りにしてゆでておく。
- (3) ほうれんそうは、3cm 程度の長さに切ってゆで、水にとって冷やしぼしておく。
- (4) もやしは、適当な長さに切ってゆで、冷えたらしぼしておく。
- (5) (2)(3)(4)の野菜をBの調味料で和える。
- (6) 卵は、さとう小さじ1、塩を少々を加え、炒り卵にする。
- (7) ごはんの上に肉みそ、野菜、炒り卵を彩りよく盛り付ける。



27 ルウでポテトグラタン (上勝町)

【準備物】 なべ、へら、お玉、包丁
まな板、グラタン皿
オーブントースター

【材 料】 (4人分)

とり肉100g、じゃがいも300g

にんじん40g、たまねぎ80g、パセリ5g、とろけるチーズ40g

シチューのルウ40g、牛乳120ml、塩こしょう 少々

パン粉20g、油 適量

【作り方】

(1) とり肉は一口大

じゃがいもは2cm
角切り、にんじんは
いちょう切り、たま
ねぎは1/4カットの
うす切りにする。

(2) なべに油を入れて
たまねぎを炒め、と

り肉、にんじん、じゃがいもを入れて、さらに炒める。

(3) (2)に具がギリギリつかる程度の水を入れ、ふっとうしたらアクをとり、
具材がやわらかくなるまで煮る。

(4) (3)にルウを加えよく混ぜたら牛乳
も加え、塩こしょうで味を調える。

(5) グラタン皿に(4)を入れチーズ
パン粉、パセリをのせて、オー
ブントースターでこげ目がつく
まで加熱する。

生肉を使うので、お家
の方と一緒に作ろう！



焼く前

28 梅シロップフルーツ白玉(上勝町)

【準備物】 ボウル、まな板、包丁

なべ、網^{あみ}じゃくし

【材 料】(4人分)

パインアップル(缶詰) 80g

みかん(缶詰) 80g

もも(缶詰) 80g

白玉もち…白玉粉^{しらたまこ}60g、水50ml

シロップ…梅シロップ50ml、水150ml



【作り方】

- (1) パインアップルとももは、食べやすい大きさに切る。
- (2) ボウルに白玉粉^{しらたまこ}を入れ、水を少しずつ加えて耳たぶ^{やわ}ぐらいの柔らかさになるまでよくこねる。
※固いときは水を、やわらかすぎる時は白玉粉^{しらたまこ}を少しずつ加えて調節する。
- (3) (2)を直径2cm程の大きさに丸める。
- (4) ふっとうした湯の中へ丸めた白玉を入れ、浮いてきたらその後2分ほどゆでる。網^{あみ}じゃくしですくい上げ、冷水にとって冷ます。
- (5) 梅シロップと水を混ぜておく。
- (6) ボウルにフルーツと汁気^{しるけ}をきった(4)と(5)を入れて混ぜ、器に盛りつける。



Ⅲ 組み合わせて栄養バランスを整えよう!

○料理を組み合わせてみよう!

主食+主菜+副菜+汁物(飲み物)と組み合わせた献立は理想的な食事。ここまでは難しくても、主食に簡単なおかずや野菜のおかず、汁物などの料理を組み合わせることで、栄養のバランスが良くなるよ!
家庭科の勉強を生かして献立を考えよう!

【朝食の例】



【昼食の例】



○「3つの食品のグループ」で栄養バランスを確認!

「3つの食品のグループ」の食べ物がバランスよくとれるように考えて献立を決めよう! 料理を作る前に材料を並べると確かめられるね!



○「手ばかり」で食べる量を決めよう！

子ども用

手ではかれは
わかる
しょくじの
りよう

さんざん式
手ばかり

1かいに食べるよりうは、手をつかっ
てはかるとべんりだよ!

1かいの
しょくじ
に
あかちゃん
みどりちゃん
みどりちゃん
がバランスよくならんでいますか?

甲州市

きいちゃん

“ごはん・パン・めん など”
「ごはん・めん」は
「10よう手にのりよう」

「パン」は
「かた手にのりよう」

**もりもり
パワーに
なるヨ!**

みどりちゃん

“やさい・くだもの”
「ゆでたまご」は
やさい」は

**げんきなからだ
をつくるヨ!**

あかちゃん

“さかな・くだもの”
「うすめのり」は
「かた手に2-4まい」

くんくん

“大きなヨ!”
「うすめのり」は
「かた手に2-4まい」

いも

「手のひらに
のりよう」は
「あぶらをかつた
りよう」は
1にちがい
にしましう」
(てんぷら・フライ・マヨネーズなど)

「あまいあし」は
「手のひらに
のりよう」は
「あぶらをかつた
りよう」は
1にちがい
にしましう」
(てんぷら・フライ・マヨネーズなど)

「あまいあし」は
「手のひらに
のりよう」は
「あぶらをかつた
りよう」は
1にちがい
にしましう」
(てんぷら・フライ・マヨネーズなど)

「くだもの」は
「かた手にのりよう」

「やさいにゆづ」は
「コップに1まい」

「やさいにゆづ」は
「コップに1まい」

「やさいにゆづ」は
「コップに1まい」

10はかまは「1-10のりよう」

10はかまは「1-10のりよう」

この「手ばかり」は甲州市民3,595人の手と身長の大きさを調査した結果「手」をもとに作成しました。

制作・著作：甲州市
編集：甲州市民3,595人による調査

上勝町の給食



勝浦町の給食

