

カレーピラフ

ぜんいん ぶん すいはんき た
全員分をひとつの炊飯器で炊きます

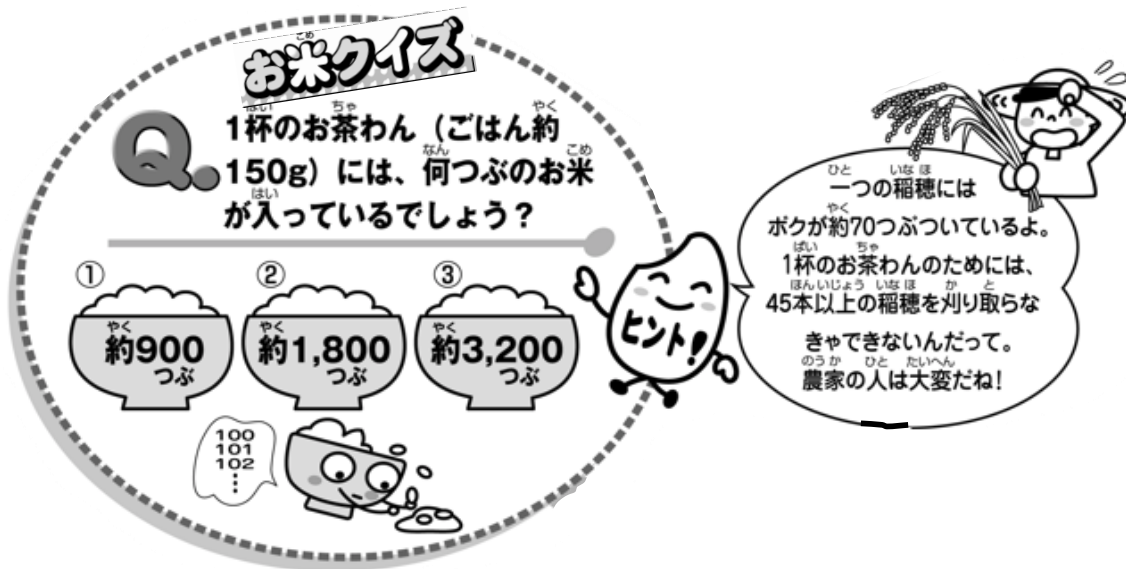
ざいりよう 《材料》	にんぶん はんぶん 6人分(1班分)	にんぶん はんぶん 7人分(1班分)	ひとりぶん 1人分
せいはいくまい 精白米	390g	455g	65g
ショルダーベーコン	60g	70g	10g
あか 赤パプリカ	30g	35g	5g
ピーマン	18g	21g	3g
とうもろこし	30g	35g	5g
じゅん こ 純カレー粉	2.4g	2.8g	0.4g
コンソメ ①	6g	7g	1g
しお 塩	3.6g	4.2g	0.6g
こしょう	0.12g	0.14g	0.02g
きゃのーら油 あぶら	12g	14g	2g

つく かた こうてい じぜん じゅんび
《作り方》●の工程は事前に準備がしてあります。

- ショルダーベーコンはみじん切りにしておきます。
- 米は洗って水につけておきます。
- とうもろこしは、かわとひげ根をとり、あらって身の部分を包丁でこそぎ落とします。
- ① あか パプリカとピーマンは種とへたをとり、あらって、みじん切りにします。
- ② あら 洗った米に①を加えて、その上にとうもろこしの芯、①、とうもろこし、ベーコンを加えて炊飯します。
- ③ た 炊きあがったら、蒸らしたのち、とうもろこしの芯だけ取り出して、具と米をよく混ぜ合わせます。

《必要な道具》

ほうちよう いた けいりよう など
包丁、まな板、計量スプーン、しゃもじ … 等



こたえは③!

手開きいわしのトマトチーズ焼き

《材料》	6人分(1班分)	7人分(1班分)	1人分
いわし	6尾	7尾	1尾
塩	0.3g	0.35g	0.05g
白ワイン	3g	3.5g	0.5g
ミニトマト	60g	70g	10g
ピザソース	42g	49g	7g
ピザ用チーズ	36g	42g	6g

《作り方》 ★オーブンは200℃で予熱しておきます。

- ① ミニトマトはヘタを取って洗い、1/4のくし切りにしておきます。
- ② いわしは下の図を参考にしながら、骨をとり、手開きにします。
- ③ 天板に紙カップを並べ、開いたいわしを並べます。
- ④ 白ワイン、塩をふって下味をつけます。
- ⑤ ④にピザソースを塗り、①のミニトマトとピザ用チーズをのせて、予熱しておいたオーブンで10分間焼きます。

《必要な道具》

使い捨て手袋、紙カップ、スプーン、オーブン用天板、ミトンなど

いわしの手開き 大まかな手順



①うろこを除いて、胸びれの下から包丁を入れ、切り落とします。



②腹の皮を薄く切り落とします。



③内臓を取ってから、流水で洗い流します。



④水気をふき取った後、人差し指と親指で中骨をつまみ、尾の方に動かしながら身から骨をはがします。



⑤尾の付け根の骨をちぎり、頭側に向かってゆっくり腹骨ごとをはがしていきます。



⑥背びれと尾をとります。

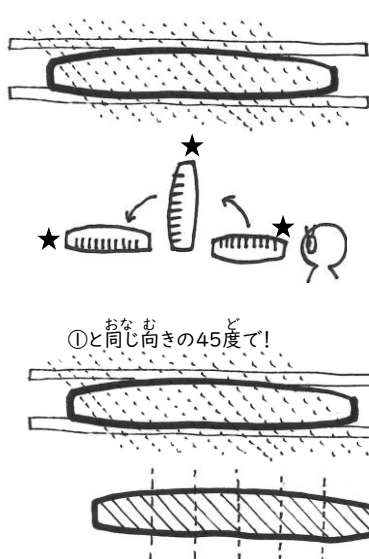
じゃばらきゅうりのイタリアンサラダ

ざいりよう 《材料》	にんぶん はんぶん 6人分(1班分)	にんぶん はんぶん 7人分(1班分)	ひとりぶん 1人分
きゅうり	150g	175g	25g
たこ(ボイル済み)	120g	140g	20g
あか 赤つきこんにゃく	18g	21g	3g
こいくちしょうゆ	4.2g	4.9g	0.7g
さんおんとう 三温糖	2.4g	2.8g	0.4g
イタリアンドレッシング	36g	42g	6g

《作り方》●の工程は事前に準備してあります。

- 赤つきこんにゃくは下ゆでをしたあと、こいくちしょうゆと三温糖で煮て、冷却しておきます。
- たこは一口大の食べやすい大きさに切ります。
- ① きゅうりは洗って、蛇腹切りにして耐熱のポリ袋に入れ、電子レンジで3分加熱します。
- ② ①の袋の口をしぼって、氷水につけ、冷却します。
- ③ 準備しておいた、赤こんにゃくとたこ、②を合わせて、イタリアンドレッシングで和えます。

じゃばらきゅうりの 切り方



- ① 図のように割りばしを置いて、きゅうりに対して45度の角度で切り込みを入れます。



- ② きゅうりの右端が左にくるように反転させるように裏返します。

- ③ 裏面も同様に45度の切り込みを入れます。

- ④ 食べやすい長さに切り分けます。

☆はじめにきゅうりを切り分けて、みんなで挑戦してもOK!

《必要な道具》

ぼうしょうわ
包丁、割りばし、まな板、ポリ袋、
ボウル、菜箸、計量スプーンなど

夏野菜のコンソメスープ

ざいりょう 《材料》	にんぶん はんぶん 6人分(1班分)	にんぶん はんぶん 7人分(1班分)	ひとりぶん 1人分
チキンウインナー	12本	14本	2本
かぼちゃ	60g	70g	10g
なす	48g	56g	8g
ズッキーニ	48g	56g	8g
たまねぎ	60g	70g	10g
ぶなしめじ	48g	56g	8g
コンソメ	9g	10.5g	1.5g
しろ 白ワイン	4.8g	5.6g	0.8g
こいくちしょうゆ	4.8g	5.6g	0.8g
しお 塩	0.3g	0.35g	0.05g
こしょう	しょうしょう 少々	しょうしょう 少々	しょうしょう 少々
みず 水	750ml	875ml	125ml

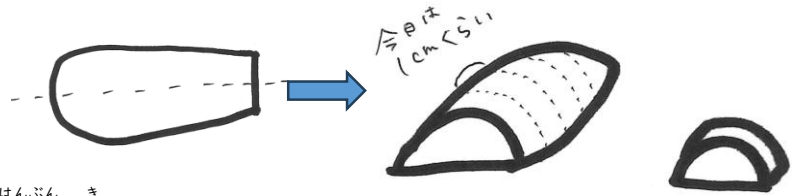
《作り方》

- ① 野菜はへたや種をとり、洗います。
- ② かぼちゃとたまねぎは一辺2cmの角切りにします。
なすとズッキーニは厚さ1cmの半月切りかいちよう切りにします。
- ③ ぶなしめじは、石づきをとって、小房に分けます。
- ④ 野菜、きのこを鍋に入れ、コンソメと水を加えて、弱めの中火にかけます。
- ⑤ 野菜を煮ている間に、チキンウインナーを飾り切りにします。
- ⑥ フライパンに⑤を入れて、弱火でじっくり加熱します。
- ⑦ ④の鍋の野菜に火が通ったら、白ワイン、こいくちしょうゆを加え、ひと煮立ちさせ、味をみながら、塩とこしょうを加えて味を調えます。
- ⑧ 器に⑦を注ぎ分けて、⑥のウインナーをトッピングして仕上げます。

《必要な道具》

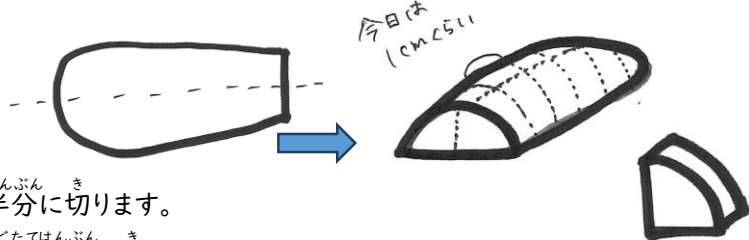
まな板、包丁、菜箸、鍋、
ビニール手袋、ざる、ボウル、計量スプーン… 等

はんげつ まい 半月切りの きりかた



- ①へたなどを落としたあと、縦半分に切ります。
- ②平らな面を下にして、1cmの幅に切ります。

いちぢょう まい いちちょう切りの きりかた



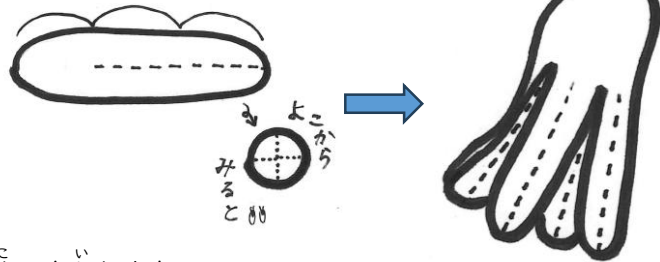
- ①へたなどを落としたあと、縦半分に切ります。
- ②平らな面を下にして、もう一度縦半分に切ります。
- ③図のように、2回目に切ったものは一緒に並べたまま、1cm幅に切ります。

＼どれに挑戦する??／

ウインナーの かざり切り

たこさん ウインナー

おずか
難しさ ☆

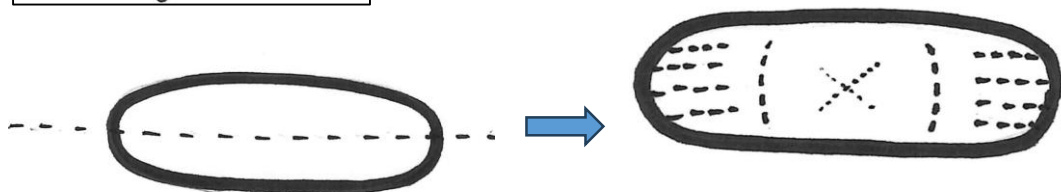


きこ切り込みを入れてから焼くと
すがたがかわるので楽しいですよ♪

- ①ウインナーの2/3に十文字に切り込みを入れます。
- ②4本の切り込みをそれぞれ2本に分けるようにさらに切り込みを入れます。

かにさん ウインナー

おずか
難しさ ☆



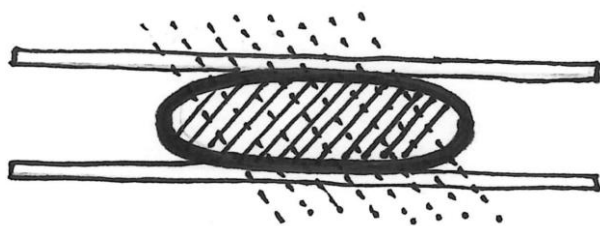
- ①ウインナーを縦半分に切ります。
- ②平らな面を下にして、図の点線のように切り込みを入れます。



いっばん
一本で2ひきのかにさんができるよ!

菊花ウィンナー

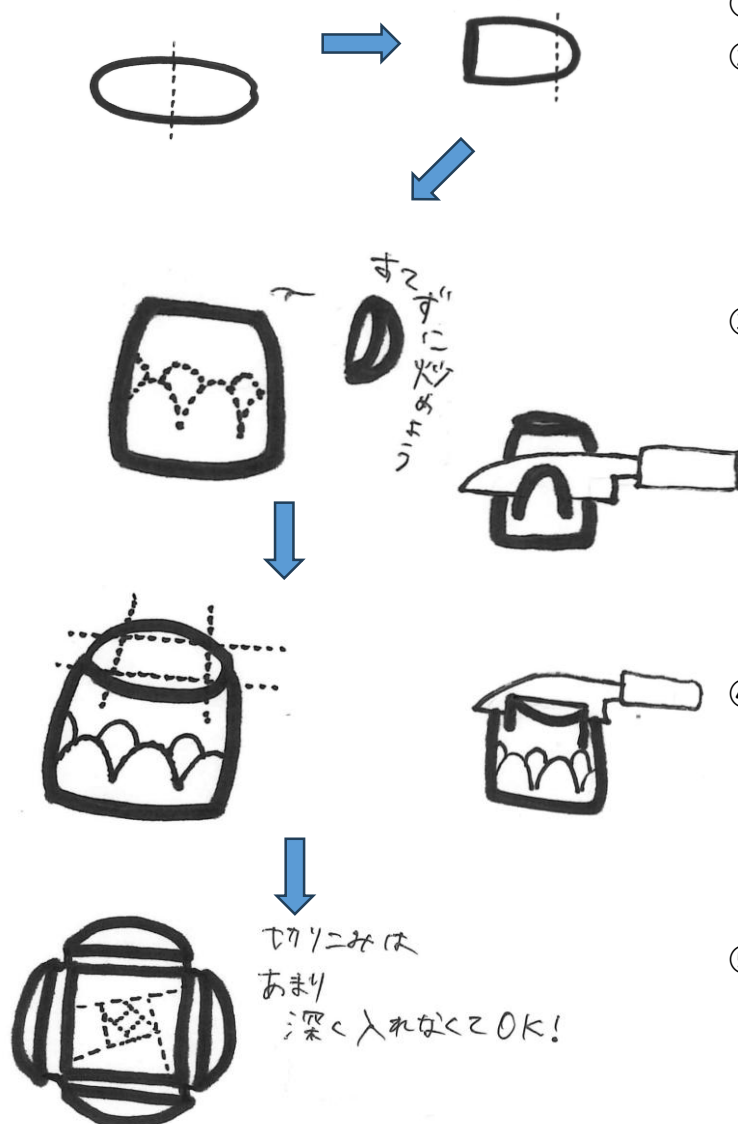
むずか
難しさ ☆☆



- ① 図のように割りばしを置いて、ウィンナーに斜め45度に切り込みを入れます。
- ② 刃の向きを変えて格子状になるように切り込みを入れます。

ばらウィンナー

むずか
難しさ ☆☆☆



- ① ウィナーを半分の長さに切ります。
- ② 端っこを切ります。(残しておいて、最後に一緒に焼いてください。)

- ③ 側面に切り込みを入れます。切り落とさないように注意しよう!

- ④ 上の部分に、4面切り込みを入れます。③の切り込みに届かないくらいがちょうどよいです。

- ⑤ ④の切り込みを入れた後で四角になった部分に図のような切り込みを入れます。

いっぽん
一本で2つの
ばらができるよ!

野菜の切り方

線で結ぼう!

料理にはたくさんの言葉があり、野菜の切り方にもいろいろな名前がついています。次の絵を見て、切り方の名前を下から選び、線で結んでみましょう。



①

まるい形をさらに半分に切り、厚さを決めてはしから切る。

②

はしから千本の糸のように細長く切る。

③

まるい形をさらに十文字にして、厚さを決めてはしから切る。

④

切り口がまるくなるように、厚さを決めてはしから切る。

⑤

えんぴつを削るようにうすく小さく切り落とす。

⑥

野菜を回しながら、形はそろえず大きさは同じになるようになめに切る。

⑦

細長い食材をはしから切る。

⑧

平たい長方形の形になるように、うすく切る。

- いちよう切り

小口切り

輪切り

せん切り

半月切り

乱切り

短冊切り

さがき

こたえ

※ () 内はこの切り方をするおもな野菜

- ①半月切り (きゅうり・大根・トマト・なす・にんじん・れんこん) ②せん切り (キャベツ・しょうが・大根・にんじん) ③いちよう切り (大根・にんじん) ④輪切り (きゅうり・大根・トマト・なす・にんじん・れんこん) ⑤さがき (ごぼう) ⑥乱切り (きゅうり・大根・なす・にんじん・ピーマン・れんこん) ⑦小口切り (きゅうり・ねぎ) ⑧短冊切り (大根・にんじん)



今日のレシピで参考にした本はこちら!

- 一生使える! 季節の飾り切り大全 (熊谷真由美・PHP研究所)
- 給食時間の5分間指導 食育 早わかり図鑑第2巻 (群羊社)
- かんたん・便利! 食育クイズ&ワークシート集 (藤井美代子制作/全国学校給食協会原案)