

1・2年生

3・4年生

おにぎりをつくろう！

かんたんなつくりかたのれい
のりまきおにぎり

【よういするもの】
ごはん・のり・ラップ

①おちゃわんにごはんをもる



②ラップの上にのせてくるむ



③さんかくになるようににぎる



④のりをまいてできあがり！



しょっかいさんのアドバイス

わかめをまぜたり
中にぐをいれたりして
いろいろつくってみてね！



たまごりょうりをつくろう！

かんたんなつくりかたのれい
スクランブルエッグ

【よういするもの】
たまご2個・塩 ひとつまみ・油 少し

①ボウルにたまごと塩を入れてまぜる



②フライパンに油をしいて①を入れる



③はしでかき混ぜる



④たまごに火がとおったらできあがり！



しょっかいさんのアドバイス

ほかにもたまご焼きなども
チャレンジしてみてね！



5・6年生

みそ汁をつくろう！

かんたんな作りかたのれい
じゃがいもとたまねぎのみそ汁

【用意するもの（4人分）】

- ・じゃがいも 中2個
- ・たまねぎ 中1個
- ・いりこ 10尾
- ・水 520mL
- ・むぎみそ 大さじ2

①だしをとる

いりこの頭と腹ワタをとり、
なべの水にしばらくつけておく。
(30分くらい)



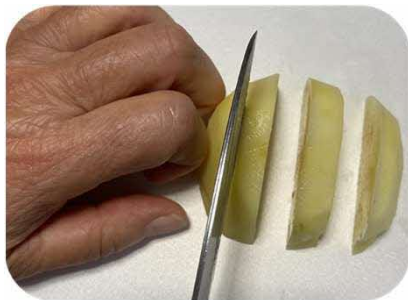
しょっかいさんのアドバイス

頭と腹ワタをとると苦味がなくなって
美味しいだしになるよ！



②食材を切る

じゃがいもは1cmの半月型に切り、
水にさらす。
たまねぎはせんいにしてうす切りする。



しょっかいさんのアドバイス

包丁で切るときは「ネコの手」で！



【野菜の切り方】

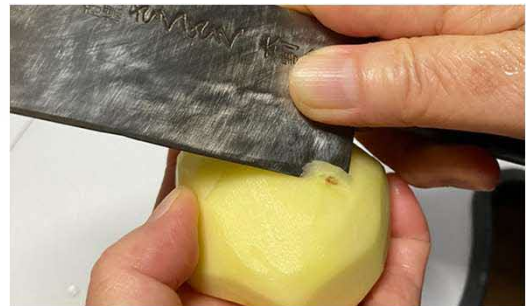
たまねぎ

せんいにしてうす切り



じゃがいも

芽を包丁の刃先で取りのぞく



③火にかける

①のいりこを取り出し、じゃがいも、
たまねぎをくわえて火にかける。



④みそをといてできあがり！

野菜に火が通ったら火を止め、
みそをとき入れて完成！



しょっかいさんのアドバイス

家にある野菜も使って作ってみよう！
野菜をたくさん入ると美味しくなるよ！



★食改さんレシピ集からのメニュー★

小・中学生共通

* かんじがよめないときは
家族（かぞく）にきいてみてね。

きゅうりともやしのナムル



◆材料（4人分）

- ・きゅうり …………… 1本
- ・もやし …………… 1袋
- ・塩 …………… 少々
- ・薄口しょうゆ …… 少々
- ・白ごま …………… 大さじ1
- ・ごま油 …………… 適宜

◆作り方

- ① きゅうりは千切りにしておく。
- ② もやしは軽く茹でるか、レンジで加熱しておく。
- ③ もやしときゅうりを合わせたら塩を少々ふっておく。
- ④ 水分が出たら軽く絞る。
- ⑤ 薄口しょうゆ少々で味を付ける。
- ⑥ 白ごま、ごま油を適宜入れ混ぜる。

しょっかいさんのアドバイス

レンジをつかうと料理がもっと簡単になるよ！



月見団子



◆材料（20～25個分）

- ・だんごの粉 …………… 1袋（200g）
- ・水 …………… 表記された分量
- <みたらし団子のたれ（作りやすい分量）>
- A
- ・砂糖 …………… 25g
- ・しょうゆ …………… 大さじ1
- ・水 …………… 大さじ2
- ・片栗粉 …………… 小さじ1
- （水、大さじ1で溶く）
- <きなこ（作りやすい分量）>
- ・きなこ …………… 30g
- ・砂糖 …………… 10g
- ・塩 …………… ふたつまみ
- <あんこ> …………… 適宜

◆作り方

- ① だんご粉の裏面の作り方に沿って作ります。
- ② みたらしのたれを作る。Aの分量を小鍋に入れ中火にかける。沸いて砂糖が溶けたら火を止める。
- ③ 水で溶いた片栗粉を入れ再び加熱する。スプーンやお玉で混ぜながら透明になるまで加熱。透明になった後、さらに30～40秒程加熱して完成。
- ④ きなこを作る。材料をすべて混ぜる。（甘みが足りない場合は砂糖を足して下さい。）
- ⑤ あんこを準備する。
- ⑥ 団子を盛り付ける。お供え後は、お好みの食べ方で食べる。

おだんごの作り方はかった
だんごの粉の作り方をみて
まぜてこねたり、おゆの中
に入れて火をとおしたりし
てつくってみてね。

しょっかいさんのアドバイス

みたらしのたれは、レンジでも作れます！
Aの材料を耐熱皿にすべて入れ、よくまぜたらすぐに
レンジ600wで40秒。とりだしてよくまぜてとろみ
がつくまで時間をみじかくしながら、くりかえしてね。



★食改さんレシピ集からのメニュー★

小・中学生共通

5・6年生の

「みそ汁をつくろう」
のいりこだしを多めに
作ってつくることができます

つぼん汁



◆材料（10人分）

- ・鶏肉 …………… 200g
- ・干し椎茸（中） …… 10枚
- ・ごぼう …………… 2本
- ・里芋（中） …………… 8個
- ・人参 …………… 1本
- ・こんにゃく …………… 1枚
- ・厚揚げ …………… 1丁
- ・ちくわ …………… 1本
- ・かまぼこ（赤） …… 1本
- ・薄口醤油 …………… 1/4カップ
- ・濃口醤油 …………… 1/4カップ
- ・酒 …………… 少々
- ・塩 …………… 少々
- ・水 …………… 10カップ

（椎茸の戻し汁も入れる）

◆作り方

- ① 椎茸は前もって水につけて戻しておく。材料は同じ大きさ（サイコロ状）に小さく切りそろえる。
- ② 鍋に水と椎茸の戻し汁を合わせて10カップ入れ、鶏肉、椎茸、ごぼうを先に入れ後で残りの材料を入れる。（厚揚げ、ちくわ、かまぼこは残しておく。）
- ③ 煮立ったら丁寧に灰汁を取り、調味料を入れる。
- ④ 焼き豆腐、ちくわ、かまぼこを最後に入れ、塩で味を調える。

しょっかいさんのアドバイス

干しいたけがないときは「だしのもと」をつかってもいいですよ。材料をほかのものにかえてみてもいいです。とうふ、油あげなど。里いもはれいとう食品を使ったりしてみてください。



七夕そうめん



◆材料（4人分）

- ・たまご …………… Mサイズ 2個
- ・なす …………… 中1本
- ・オクラ …………… 2本
- ・ミニトマト …………… 4個
- ・きゅうり …………… 中1本
- ・そうめん …………… 4束
- ・めんつゆ …………… 適宜
- ・塩 …………… 少々

◆作り方

- ① 卵は塩少々を加え、薄焼きにして錦糸卵を作る。
- ② きゅうりはせん切りにする。
- ③ トマトは小さめに切る。
- ④ オクラは軽く塩ゆでして輪切りにする。
- ⑤ なすは千切りにして軽くフライパンで炒め塩を振る。
- ⑥ そうめんをゆでる。
- ⑦ 自由に盛り付けてください。
- ⑧ めんつゆをかけて食べる。

緑	きゅうり、しそ、いんげん、オクラ
赤	トマト、パプリカ、人参
黄	たまご
白	そうめん
黒	なす、しいたけ、のり、わかめ

しょっかいさんのアドバイス

食材は左したの表をみながらかえてもいいですよ。

かんたんにするために、たまごはいり卵や売っている錦糸卵をつかったり、トマトをしかくに切るのがむずかしい時はミニトマトをはんぶんや4等分に切ってつかってもいいです。

なすをのりやわかめに変えたり、きゅうりはピーラーでたてに切ったあと、せん切りにすると切る作業がへります。せん切りがむずかしい時は、コロコロした形に切ってみてください。

もりつけは楽しみながらしてくださいね。ほかの材料でためしてみてもいいですよ。

