

りょうり じゅんび お料理の準備をしよう！

1. 身じたくをしよう

- ・つめは短く切る。
- ・長い髪はゴムで束ねる。
- ・そで口はひじまでまくる。
- ・手は石けんでよくあらう。



2. 道具や材料をそろえよう

- ・食材を用意する。
- ・なべやフライパン、調理器具をそろえる。
- ・調味料は調理前にはかかっておくくと便利。



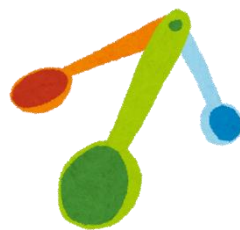
3. 注意して包丁を使おう

- ・おとなの人と一しょに作る。
- ・包丁を持つときは、ネコの手のように指をまるめておさえる。
- ・包丁を持ったらよそ見をしない。

けいりょう 計量のしかた

おお
大さじ = 15ml

こ
小さじ = 5ml



◎ 1杯はすりきりではかります。

◎ 1/2は粉の場合（砂糖や塩など）は1杯にしてから半分にします。
（目安の印をつけて、それに沿ってはらう。）

えきたい
液体（しょう油やみりんなど）の場合は半分まで液体を入れます。



◎ビビンバ丼

ざいりょう <材料>	にんぷん 1人分	にんぷん 4人分
とり 鶏ひき肉	20 g	80 g
しょうが(すりおろし)	しょうしょう 少々	しょうしょう 少々
A「しょうゆ	小さじ2/3	小さじ1と1/3
さけ 酒	小さじ1/4	小さじ1
さとう 砂糖	小さじ1	おお 大さじ1と1/3
みりん	小さじ1/6	小さじ2/3
たまご 卵(サラダ油 あぶら しょうしょう 少々)	1/2個	2個
ほうれん草	20 g	80 g
もやし	20 g	80 g
にんじん	20 g	80 g
B「ごま油 あぶら	小さじ1/4	小さじ1
さけ 酒	小さじ1/2	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1
さとう 砂糖	小さじ1/2	小さじ2
す 酢	小さじ1/2	小さじ2
しろ 白いりごま	1 g	4 g
ごはん	ちやわん ばいぷん 茶碗1杯分	ちやわん ばいぷん 茶碗4杯分

つく かつ <作り方>

- ①小鍋にひき肉としょうが、にんにく、Aを入れて菜箸で混ぜながら火にかけ、汁気がなくなるまで煮て、そぼろにする。
- ②卵を溶きほぐし、油をひいたフライパンに入れ、菜箸で混ぜながら焼き、そぼろにする。
- ③ほうれん草は熱湯でゆでて、冷水にとり、2～3cmくらいの長さに切る。もやしもゆでる。にんじんは皮をむき、せん切りにしてゆでる。野菜はそれぞれバットに置く。
- ④Bを煮立てて、②の野菜にそれぞれかけて浸す。
- ⑤ごはんの上に具を彩りよく盛り付けて、ごまをふる。

あぶらあ ◎油揚げのカルシウムピザ

お子さんのおやつにも、大人のおつまみにもおすすめです♪

ざいりょう <材料>	にんびん 1人分	にんびん 4人分
あぶらあ 油揚げ	まい 1枚	まい 4枚
しらすほし	10g	40g
こ 小ねぎ	しょうしょう 少々	しょうしょう 少々
ピザよう チーズ	10g	40g

つくかた <作り方>

- あぶらあ はんびん あつ き 小ねぎは小口切りにする。
- あぶらあ うちがわ ほし こ 小ねぎを全体にのせ、上からピザようチーズを全体にのせる。
- オーブントースターでチーズがとけて、こんがり焼き色がつくまで5分くらい焼く。

◎ミルキーヨーグルト

ざいりょう <材料>	にんびん 4人分
こな 粉ゼラチン	4g
みず 水	おお 大さじ3
プレーンヨーグルト	240g
れんにゅう 練乳	60g
みかんかん 缶	つぶ 8粒



つくかた <作り方>

- たいねつ ちい 小さい器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- 600Wの電子レンジで20秒加熱し、ゼラチンを溶かす。(ゼラチンは沸騰させると固まりにくくなるので、加熱のしすぎに注意)
- ボウルにプレーンヨーグルトを加えて泡立て器でなめらかに混ぜ、練乳も加えて混ぜ合わせる。あら熱をとった②も加えて混ぜる。
- 器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、みかんかんを飾る。

ひとりぶん えいようか
 <一人分の栄養価>

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (g)	塩分 (g)
ビビンバ ^{どん}	304	7.5	48	1.2	0.9
油揚げのピザ ^{あぶらあ}	87	6.9	116	0.4	0.7
ミルキーヨーグルト	96	4.4	118	0	0.2

いち しょく た
1日3食、バランスよく食べましょう♪

まいにち はやね はやお あさ
毎日、早寝・早起き・朝ごはん！

副菜

やさい
 野菜・きのこ・
 かいそう
 海藻など



主菜

にく さかな たまご
 肉・魚・卵・
 だいすせいひん
 大豆製品など

主食

ごはん・パン・
 めんなど



副菜

やさい
 野菜・きのこ・海藻を
 しるもの
 サラダや汁物で

- **主食** ごはん・パン・めんなど …… エネルギー源
- **主菜** 肉・魚・卵・大豆製品など …… 体をつくる
- **副菜** 野菜・きのこ・海藻など …… 体の調子をととのえる
- その他 牛乳・乳製品 …… 骨や歯の材料となる
- **果物** …… 体の調子をととのえる