

〈料理を始めるまえに ～みだしなみ・衛生のポイント～〉

- きれいに洗濯したエプロン・三角巾を着用し、髪の毛はまとめ、爪は短く切っておきましょう。
- 調理の前後、盛り付け前には、手をよく洗いましょう。
- 肉類加工品、ヨーグルト、牛乳などは、使う直前まで冷蔵庫で保管しましょう。
- 生の肉、魚、卵を扱った後の手は忘れずにしっかり洗いましょう。
- 洗い物をする時は、水はねに注意しましょう。
- 食品は、調理段階で十分に火を通しましょう。
- 加熱しない生野菜や果物を一番最初に切り、盛り付け直前までラップをして、冷蔵庫で保管しましょう。

おにぎらず (ハムレタス、ツナいんげん) (4人分)

エネルギー 378kcal たんぱく質 11.1g 脂質 2.6g 食塩相当量 1.0g

焼きのり	4枚
ごはん	800g
コーン缶	20g
塩	少量
A ハム	2枚
レタス	20g
B さやいんげん	10g
ツナ缶	80g
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少量

- ①ハムは十字に4等分に切る。レタスは挟みやすい大きさにちぎる
- ②塩ゆでし、5ミリ幅に切ったさやいんげん、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ③ごはんをコーンと塩を混ぜる。
- ④ラップをしき、焼きのり→茶碗半分にごはん→具材 (A又はB) →茶碗半分のごはん の順にのせる。
*ごはんは、のりの真ん中に広げる。
- ⑤四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。

夏野菜のカレー風味サラダ (4人分)

エネルギー 51kcal カリウム 179mg ビタミンC 9mg 食物繊維 1.7g 食塩相当量 0.4g

トマト	小1個
オクラ	4本
とうもろこし	1/2本
(又はコーン缶)	
A 酢	大さじ1
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2

- ①トマトは角切り。
オクラはさっとゆでて食べやすく切る。
とうもろこしはゆでて、実をこそげる。
- ②Aの調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ③野菜と和えて、器に盛り付ける。

じゃがいものすりおろしポタージュ (4人分)

エネルギー 67kcal たんぱく質 1.2g 脂質 2.2g 食塩相当量 1.1g

じゃがいも	160g
玉ねぎ	120g
油	小さじ2
水	600cc
コンソメ	2個
グリーンネギ	少々

- ①玉ねぎは薄切にする。(じゃがいもは皮をむき、すりおろす。) グリーンネギは小口切りにする。
鍋で玉ねぎをしんなりするまで油で炒め、水とコンソメを入れて弱火で煮る。
- ③すりおろしたじゃがいもをいれてかき混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- ④器に盛り付け、①のネギをちらす。

*すりおろしたじゃがいもは長くおくと色が変わるので注意。

きな粉あめ (作りやすい分量)

きな粉使用

きな粉	70g
砂糖	50g
水	1/2カップ
きな粉 (仕上げ用)	

- ①小なべに砂糖と水を入れて火にかけ、沸騰したら火を消して、きな粉を加え、へらで手早くよく混ぜる。
- ②パット又はまな板に仕上げ用のきな粉をふり、1をあけて冷ます。(熱いので注意)
- ③触れるくらいになったら、きな粉をまぶしながら、細長く棒状にのばす。
- ④キッチンばさみで小さい一口大に切り、きな粉をまぶす。

食育 — 5つの力を身につけよう —

食べ物をえらぶ力

食べ物の味がわかる力

料理ができる力

食べ物のいのちを感じる力

元気なからだがわかる力

