

おうちで

レッツ

しょくいく

Let's 食育クッキング



なつやす じぶん りょうり つく
～夏休みに自分で料理を作ってみよう！～

令和2年度7月発行 発行元：昭島市学校教育課

<保護者の方へ>

例年夏休みに、『「食」に興味を持つきっかけになってほしい』との思いから、学校給食課主催で小学生とその保護者を対象に「親子クッキング教室」を実施しております。しかし今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、残念ながら中止することといたしました。

そこで今回、クッキング教室の代わりに、「夏休みに自分で料理を作ってみよう！」をテーマに子供たち向けにレシピをまとめました。

自分で作った料理を食べて満足感や達成感を得ることは、「食」に興味を持つきっかけになるとともに、人に喜んでもらう経験ができます。また、「食」や「料理」を通じた学びは、子供たちが生涯にわたって健全な食生活を実現するための「生きる力」にもつながります。この夏休み、ぜひ、子供たちが料理にチャレンジする機会を作っておあげてください。



↑昨年度の食育クッキング教室の様子
(令和元年7月あいぽくにて実施)

<小学生のみなさんへ>

今年の夏休みは、料理にチャレンジをしましょう！**レベル1**から**レベル4**までの4つのレシピを裏面で紹介しています。自分でおいしく食べるだけでなく、家族のために作ってあげるのもいいですね。料理をする時には、次のことに気を付けて取り組みましょう。

◎安全に気を付けて、料理はおうちの人がいる時に行いましょう。

◎料理は「準備」が大切です。 **右のページ** を参考にしてください。

◎ごちそうさまの後、片付けや食器洗いまでがんばりましょう。

◎こまった時、わからない時は、無理せずおうちの人にしつもんしましょう。

自分で作った料理は、特別に美味しく感じると思います。

夏休みの思い出に、楽しく料理を作りましょう♪



はじめて、次の3つを確認しよう。全部チェックがついたら、クッキングスタート！

準備その1 清けつな身支度をしよう！

□つめを短く切って、石けんで手洗いをする。

□エプロン等を身につける。

□手ふき用・台ふき用・食器ふき用の清けつな布巾を用意する。



準備その2 使う道具を確認しよう！

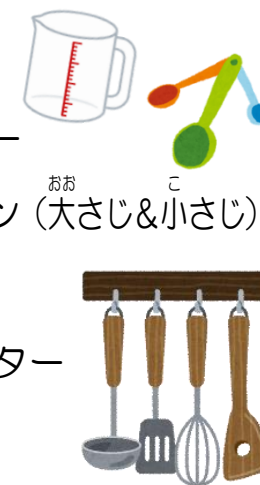
□「切る」ためのまな板・包丁・皮むき用のピーラー

□「計量する」ためのはかり・計量カップ・計量スプーン（大さじ&小さじ）

□「洗う」ための大きなボウル・ざる

□「加熱する」ためのなべ・へら・電子レンジ・トースター

□泡だて器・おたま・小皿・タイマー等



準備その3 材料をそろえよう！

□買い物に行って材料を準備する。

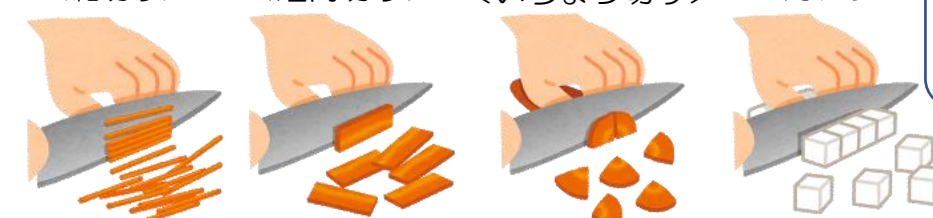
□野菜をていねいに洗う。

水を流しながら洗ったり、ボウルに水をためて洗ったりしましょう。土やよごれを落として、衛生的な状態にします。



□野菜の皮をむいたり、切ったりする。

<細切り> <短冊切り> <いちょう切り> <角切り>



うすく切ってから、2～3 mm の幅に細く切ります。セタの短冊のような形に、幅をそろえて切ります。十字に切ってから、レシピの指 定の幅にそろえて切ります。サイコロのように四角く切ります。「さいのめ切り」ともいいます。

皮むきの他、じゃがいもの芽は食べるとおなかをこわすため必ず取りのぞきましょう。



レベル1★…包丁なし&電子レンジ使用

カルシウム豊富な手作りおやつを作ってみよう！

<牛乳プリン>



◎材料（4～8人分）

水…大さじ3
粉ゼラチン…10g
牛乳…500ml
砂糖…50g
バニラエッセンス…2、3滴



「大さじ1」は、こぼれる直前までスプーンいっぱいにくっただすりきり1杯分をさします。

◎作り方

- (1) 小さめのボウルに水を入れて、ゼラチンをふり入れてふやかす。
- (2) 大きめのボウルに牛乳と砂糖を入れて、[600Wで2分30秒]電子レンジで加熱する。泡だて器でやさしく混ぜて、砂糖を溶かす。※耐熱ボウルを使ってください。
- (3) (2)に(1)を加えて混ぜ溶かし、バニラエッセンスを加える。
※ゼラチンは、ふやかしてから時間が経つときゅっと固まります。[600Wで20秒間]電子レンジで加熱すると、液状にもどり混ぜやすくなります。
- (4) 容器に流し入れ、冷めたら冷蔵庫で2時間以上冷やす。

☆しらべてみよう☆

牛乳は、ヨーグルトやバターなど、いろいろな食べ物に加工されるよ。ほかに、どんな食べ物になるのかな？

レベル2★★…オーブントースター使用

朝ごはんにおすすめ。赤・黄・緑の食品をそろえよう！

<ピザトースト>



◎材料（4人分）

食パン…4枚（好みの厚さ）
A { トマトケチャップ…大さじ3
マヨネーズ…大さじ1
ハム…4枚（短冊切り）
ピーマン…1こ（細切り）
ミニトマト…8こ（半分に切る）
ピザチーズ…大さじ4

ピーマンは、半分に切って、たねを手で取り除いてから細切りにします。



◎作り方

- (1) 野菜とハムをそれぞれ切る。
- (2) Aを混ぜて、食パンにぬり広げる。
- (3) ハム、ピーマン、ミニトマト、チーズの順番に食パンにのせていく。
- (4) [1000Wで3～4分]オーブントースターで焼く。時間は、焼き目を見ながら調節する。

☆しらべてみよう☆

ピザトースト以外にも、自分で作れるトーストがあったら朝ごはんが楽しくなりそう！他にはどのようなトーストレシピができるかな？

レベル3★★★★…ピーラー&電子レンジ使用

じゃがいもを上手にむけるかな？可愛く盛り付けよう。

<マッシュポテトのサラダ>



◎材料（4人分）

じゃがいも…4～5こ（500gくらい）
ホールコーン…80g
A { サラダ油…大さじ1
酢…小さじ2
塩…小さじ1/2
こしょう…少々



アレンジ お好みでマヨネーズやハムを加えてもおいしいです。

◎作り方

- (1) じゃがいもはよく洗い、皮をむいて芽の部分を取りのぞく。
- (2) (1)を耐熱皿に並べて、ぬらしたペーパータオルを上からかけてゆったりとラップをする。[600Wで10分]加熱をする。※竹串がすっと通るくらいが目安。熱いので注意！
- (3) 熱いうちにスプーンやフォークを使ってつぶす。ホールコーンとAを加えて混ぜる。
※できたサラダをラップに包んでまろく整えると、写真のような盛り付けができます。ブロッコリーやミニトマトを添えて、彩りよく仕上げるのもおすすめです。

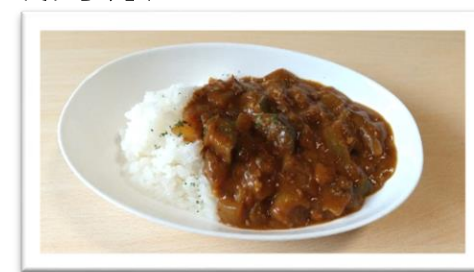
☆しらべてみよう☆

じゃがいもは、土の中にできるけれど実は「茎」の部分。さつまいもは、「根」の部分。何がちがうのかな？

レベル4★★★★★…包丁&火の使用あり

旬の野菜を使って、オリジナルカレーを作ろう！

<夏野菜のカレーライス>



◎材料（4人分）

ごはん…お茶わん4杯分（お米2合分）
豚ひき肉…150g
玉ねぎ…1こ（1cm角切り）

- ★なす…1本（1cm幅いちょう切り）
- ★ズッキーニ…1本（1cm幅いちょう切り）
- ★トマト…1こ（1cm角切り）

→★ピーマン、オクラ、かぼちゃ等、好きな夏野菜に変えてアレンジしてみてくださいね！

カレールー…1/2箱（100gくらい）

ケチャップ…小さじ1

ピザチーズ…大さじ1

トマトを入れない場合は、(5)で加える水分を増やして調節してください。

◎作り方

- (1) 野菜をそれぞれ切っておく。
- (2) なべにサラダ油大さじ1（分量外）を入れて中火にかける。豚ひき肉を加えて、肉が茶色くなるまで炒める。
- (3) 玉ねぎを加えて3分炒める。
- (4) ★の夏野菜を加えて2分炒める。
- (5) 水350ml（分量外）を加えて15分煮る。アクが出たら取りのぞく。
- (6) ルーを割り入れて混ぜる。焦がさないように注意して、5分程煮る。
- (7) 仕上げにケチャップとピザチーズを加えてひと混ぜする。
- (8) ごはんとカレーを盛り付けて、完成。