

おうちで

Let's 食育クッキング

～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

<はじめに>

皆さんは日頃、家で料理を作っていますか？

新型コロナウイルス感染症対策による臨時休校期間中に、皆さんが料理に挑戦した、家族のために料理を作ったという話を保護者の方や学校の先生からたくさん聞きました。

中学生になると、自分で食事を選択する機会が増えてきます。栄養バランスを考えて料理を作ることは、自分自身の食生活や食事内容を見つめ直し、将来の「生きる力」につながります。

そこで、「夏休みに自分で料理を作ってみよう！」をテーマに、中学生向けのレシピをまとめました。裏面のレシピを参考にして、この夏休み、楽しく料理に取り組んでみましょう。



<料理をする時に気を付けること>

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。

○安全に気をつけて、特に火を使う場合は家の人に相談して料理をしましょう。

○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しっかり行いましょう。

○困った時、分からない時は、無理せず家の人に質問しましょう。

自分で作った料理は、特別におい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♪



はじめに、次の3つを確認しよう。チェックがいたら、クッキングスタート！

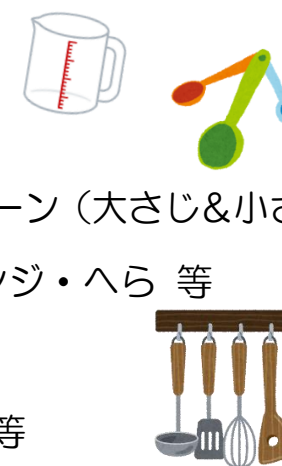
準備その1 清潔な身支度をしよう！

- つめを短く切って、石けんで手洗いをする。
- エプロン等を身に付ける。
- 手ふき用・台ふき用・食器ふき用の清潔なふきんを用意する。



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・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）
- 「加熱する」ためのなべ・フライパン・電子レンジ・へら 等
- 「混ぜる」ためのボウル・泡立て器・ゴムベラ
- ざる・ビニール袋・アルミホイル・ラップ・皿 等



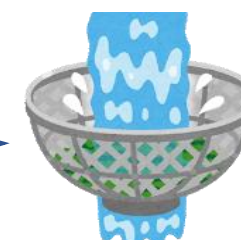
準備その3 材料をそろえよう！

- 買い物に行って、材料を準備する。

事前にメモしておくといいですよ。

- 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。

<輪切り>



切り口が円形になるものを
端から同じ厚さに切ります。

<半月切り>



食材を縦半分に切り、切り口を下
にして端から同じ厚さに切ります。

<うす切り>



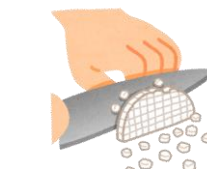
そのまま、または半分切って、
端からうすく切ります。

<細切り>



うすく切ってから、2～3mm
の幅に細く切ります。

<みじん切り>



1～2mm角に細かく
切ります。

フライパンで簡単♪

<手作りピザ>

生地からピザ作りに挑戦！上に乗せる具材は彩りを考えて盛り付けましょう。



◎材料（約20cm1枚分）

★生地

薄力粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
牛乳（または水）	80ml

★ピザソース（またはケチャップ） 大さじ1

★チーズ（ピザ用） 適宜

★トッピング（お好みで）

ベーコン、ウィンナー、ツナ、
トマト、玉ねぎ、なす、ピーマン、コーンなど

◎作り方

- ① ビニール袋に生地の材料を入れ、粉っぽさがなくなり、つやがでるまでこねる。
- ② ①がまとまったら一つに丸め、15分ねかせておく。
- ③ トッピングの材料を好きな大きさに切る。
例）トマト：半月切り 玉ねぎ：うす切り
なす：輪切り ピーマン：細切り
- ④ ②の生地をアルミホイル（またはクッキングシート）の上で、フライパンに入る程度の大きさに伸ばす。
- ⑤ ソースをぬり、フライパンにのせてから好きなトッピングの具材ものをせ、最後にチーズを全体に散らす。
- ⑥ ふたをし、弱火で15分程度、様子を見ながら焼く。
※オーブンの場合は、200℃で13～15分焼く。

☆フラスワン☆ピザに合うスープを考えてみよう！

お昼ご飯にチャレンジ♪

<冷やしたんたんそうめん>

夏にぴったり！たれは調味料を混ぜるだけ！調味料は自分好みにアレンジできるので、ぜひ作ってみてください。

◎材料（4人分）

そうめん	400g
★肉味噌	
ごま油	小さじ1
にんにく	1かけ みじん切り
しょうが	1かけ みじん切り

豚ひき肉 200g

酒 大さじ1

砂糖 大さじ2

しょうゆ 大さじ3

味噌 大さじ1



★たれ

めんつゆ（ストレート） 400ml

無調整豆乳 400ml ねりごま 大さじ2

お好みで：一味唐辛子、ラー油、^{とうばんちゃん}豆板醤など

★トッピング

ミニトマト 4個 半分に切る

小ねぎ 適宜 小口切り

すりごま 大さじ3



◎作り方

- ① ごま油でにんにく、しょうが、豚ひき肉^{いた}を炒め、調味料で味付けをし、肉味噌を作る。
- ② たれの材料を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
（お好みの調味料で辛さを調節する。）
- ③ そうめんをゆで、ざるでお湯をきり冷水でしめる。
- ④ そうめんを皿に盛り、たれをかけてから肉味噌をのせ、すりごまをたっぷりかける。
- ⑤ ミニトマト、小ねぎを盛り付ける。

☆フラスワン☆

きゅうりの千切り、ゆでもやし、ゆで卵を追加してもおいしいですよ。切り方や調理法を調べて作ってみよう！

茹でてあえるだけ♪

<ブロッコリーとトマトのバジルサラダ>

簡単でおいしい！ちょっと大人の味付けに挑戦！

◎材料（4人分）

ブロッコリー	1株
ミニトマト	8個
バジル（生）	4～8枚
オリーブオイル	大さじ1と1/2
レモン汁	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



◎作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、歯ごたえが残る程度の固さにゆで、ざるにあげて水気をきり冷ます。
- ② ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ③ バジルは手で小さくちぎる。
- ④ ①、②、③と全ての調味料を入れ、全体をさっと混ぜ合わせる。

※生バジルの代わりにバジルソースを使ってもOK！
その時はオリーブオイルの量を減らしましょう。

ピーラー1つで簡単サラダ♪

<にんじんラペ>

さっぱりしていてやみつきになる味です！

◎材料（4人分）

にんじん	1～2本
オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ2
塩	小さじ1/2
粒マスタード	大さじ1/2
黒こしょう	適宜



とろっとしたらOK！



◎作り方

- ① にんじんをピーラーでうすくスライスする。
- ② 黒こしょう以外の調味料を泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ①②を混ぜ合わせ、黒こしょうをかける。

☆フラスワン☆ポイントは酢とオリーブオイルをよく混ぜること！水と油が混ざり合った状態を乳化といいます。

電子レンジ使用で簡単おやつ♪

<フルーツ大福>

豆腐でもちもちの食感！好きな果物で楽しみましょう。



◎材料（4個分）

白玉粉	50g	塩	ひとつまみ
絹ごし豆腐	50g	砂糖	10g
水	40cm l		
こしあん	100g		
米粉（片栗粉）	適宜		

<お好きな果物>

ぶどう、いちごなど季節の果物やバナナ、キウイフルーツ、缶詰でもOK

◎作り方

- ① ボウルに、白玉粉と豆腐、砂糖、水（計量の半量）を加えて混ぜる。
ある程度混ざったら、残りの水を加えて、滑らかになるまで混ぜる。
- ② ラップをふんわりかけ電子レンジ（500wで1分）で加熱し、一度取り出してゴムベラで混ぜる。
- ③ もう一度、電子レンジで1分加熱し、混ぜる。
- ④ 米粉（または片栗粉）をまな板に広げ、その上に皮を広げる。
- ⑤ 少し冷ましている間に、果物とあんこを用意し、あんこを丸めておく。
- ⑥ 手に米粉をつけ、皮を4等分し、果物とあんこを包む。



とろっとカスタードクリーム
くらいの硬さになったらOK！



☆フラスワン☆

余った白玉粉と豆腐を混ぜて丸めると、「豆腐白玉団子」ができます。フルーツ缶の余りとサイダーを混ぜて、「白玉フルーツボンチ」の完成です！