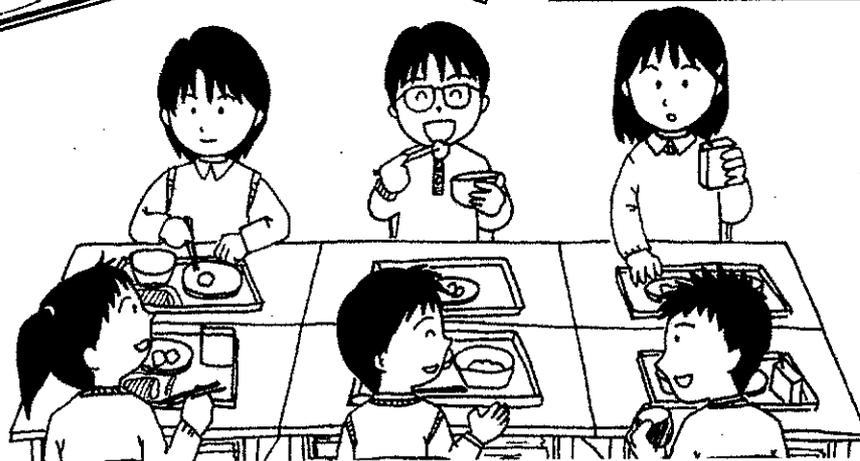


# おもいでの 給食料理集



広島市立中野小学校

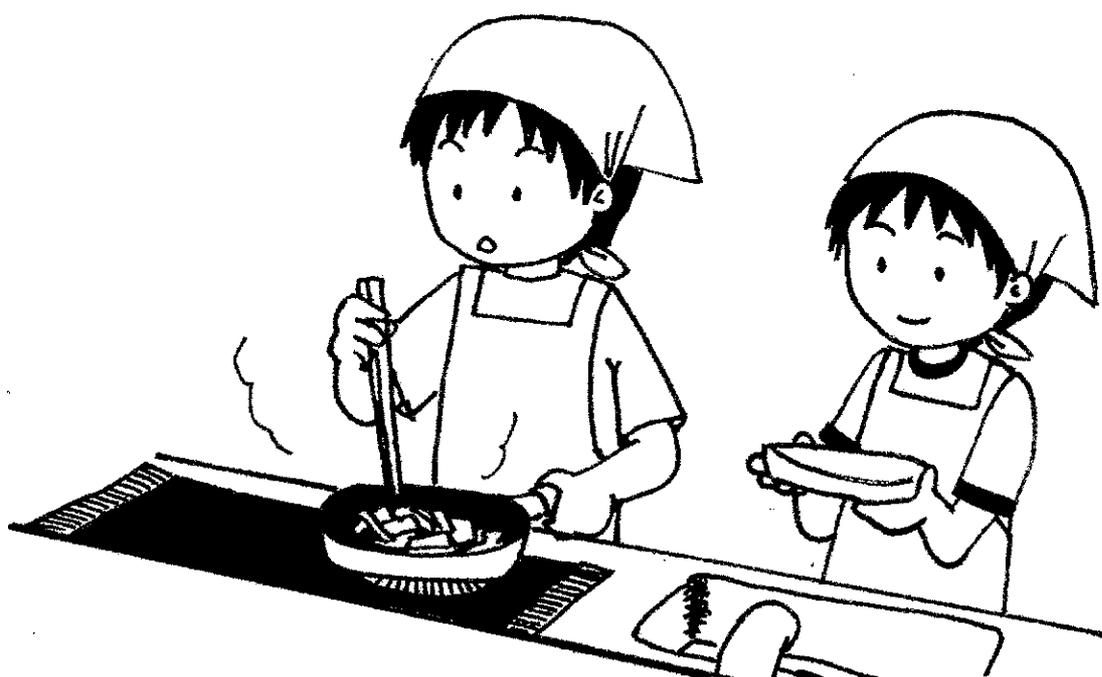
# ご卒業 おめでとうございます

クラスのみennaと過ごした給食時間は、たくさんの思い出があると思います。

この料理集は、人気があった料理や覚えていてほしい料理、料理をおいしく作るために役立つことなどを紹介しています。

これからも食生活を大切に、自分が持っている力をしっかり発揮してください。

この料理集が、みなさんの健康づくりに役立つことを願っています。



～ も く じ ～

パン類

- 1 きなこパン
- 2 ポテトサラダサンド

ごはん類

- 3 肉みそごぼう丼
- 4 親子丼
- 5 牛丼
- 6 だいこんのピリ辛丼
- 7 そぼろごはん
- 8 ビーフカレーライス
- 9 広島カレーライス
- 10 ドライカレー
- 11 ハヤシライス
- 12 ビビンバ

めん類

- 13 きつねうどん
- 14 カレーうどん
- 15 和風スパゲッティ
- 16 ミートスパゲッティ
- 17 中華そば
- 18 沖縄そば
- 19 せんちゃん焼きそば

揚げ物

- 20 鶏肉のから揚げ
- 21 ピリカラから揚げ
- 22 いわしのかば焼き
- 23 かれいのおろし煮
- 24 さばのみそがらめ
- 25 さわらのかわり天ぷら
- 26 まぐろの竜田揚げ
- 27 さけのマリネ
- 28 揚げ出し豆腐
- 29 揚げ豆腐の  
そぼろあんかけ
- 30 かき揚げ
- 31 岩石揚げ

- 32 お好み揚げ
- 33 ちくわのお好み揚げ
- 34 大学いも
- 35 大豆のぎすけ煮
- 36 くわいのから揚げ

汁物

- 37 かきたま汁
- 38 豚汁
- 39 鶏団子汁
- 40 けんちん汁
- 41 ひろしまっこ汁
- 42 野菜スープ
- 43 もずくスープ
- 44 中華スープ

煮物

- 45 いも煮
- 46 うま煮
- 47 切干し大根の炒め煮
- 48 肉じゃが
- 49 筑前煮
- 50 鶏手羽肉と  
大根の煮物
- 51 みそおでん
- 52 大豆の磯煮
- 53 肉豆腐
- 54 高野豆腐の五目煮
- 55 さばの煮付け
- 56 クリームシチュー
- 57 牛肉と野菜のスープ煮
- 58 ビーフシチュー
- 59 ポークビーンズ

あえ物

- 60 ごまあえ
- 61 はりはり漬
- 62 白あえ
- 63 酢の物
- 64 小松菜のからしあえ
- 65 キャベツの昆布あえ

- 66 わけぎのぬた
- 67 いもいもサラダ
- 68 フレンチサラダ
- 69 カルちゃん  
フレンチサラダ
- 70 れんこんサラダ
- 71 豆腐サラダ
- 72 中華サラダ
- 73 バンバンジー
- 74 ひじきサラダ
- 75 ほうれんそうサラダ
- 76 りっちゃんのサラダ
- 77 和風サラダ

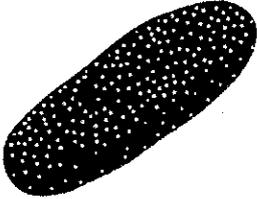
炒め物

- 78 ゴーヤチャンプルー
- 79 豚肉の香味炒め
- 80 卵と小松菜の炒め物
- 81 かわりきんぴら
- 82 炒りうの花
- 83 三色ソテー
- 84 八宝菜
- 85 麻婆豆腐
- 86 春雨と野菜の炒め物

広島県の郷土料理

- 87 たこめし
- 88 もぶりごはん
- 89 うずみ
- 90 江波巻き
- 91 煮ごめ
- 92 呉の肉じゃが
- 93 八寸
- 94 がじつあえ

## No 1 きなこパン

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
コッペパン 揚げ油 きな粉 上白糖 塩	適宜 30g 23g 少々	中4個 大6 大2・1/2	① [内の調味料を混ぜ合わせておく。 ②170℃くらいの油でパン全体をさつと揚げ、熱いうちに①をまぶす。
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>*きな粉をココアやシナモンにかえるとココアパンやシナモンパンができます。</p> <p>[ココア粉末 大1                      グラニュー糖 大5</p> <p>[シナモン 小1/4                      グラニュー糖 大5</p> </div>

## No 2 ポテトサラダサンド

ポテトサラダのかわりに、魚のフライやコロッケ、カツなどの具をはさんでもおいしいです。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
食パン(8枚切り) ハム ジャがいも 酢 塩 A こしょう ねり洋辛子 きゅうり 塩 にんじん たまねぎ マヨネーズ スライスチーズ	60g 240g 4g 少々 少々 少々 60g 少々 60g 60g 45g 4枚	8枚 6枚 中1・2/3個 小1 中1/2本 中2/3本 中1/3個 大3・2/3	① 下ごしらえ きゅうり…輪切りにして塩をし、絞る たまねぎ…うす切りにして水にさらす ジャがいも…大きめの角切りにして水につける にんじん…せん切りにしてゆでる ハム…角切り ②ジャがいもは、水からゆで、水分をとばしてからつぶし、熱いうちに[A内の調味料で下味をつけておく。よく冷まし、野菜・ハムを入れてマヨネーズであえる。 ③食パンに、②とスライスチーズをはさんで食べる。

### No 3 肉みそごぼう井

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ごはん	700g	茶碗4杯	①下ごしらえ にんじん・キャベツ・ピーマン …せん切り ごぼう…ささがきにして水につける ②ごま油を熱し、にんじん・キャベツ・ ピーマンを炒めて取り出しておく。 ③油を熱し、豚肉を炒め、ごぼうを入れて さらに炒め、〔内の調味料で調味する。 ④炒めた野菜を入れる。 ⑤仕上げに白いりごまをふる。 ⑥ごはんの上に⑤をのせる。
豚肉(うす切り)	120g		
ごぼう	180g	1本	
赤みそ	18g	大1	
白みそ	9g	大1/2	
さとう	14g	大1・1/2	
しょうゆ	9g	大1/2	
豆板醤	2g	小1/2	
油	4g	小1	
にんじん	30g	中1/5本	
キャベツ	180g	葉2枚	
ピーマン	30g	1個	
ごま油	4g	小1	
白いりごま	9g	大1・1/2	

### No 4 親子丼

鶏肉を牛肉にかえると「他人丼」、牛肉とごぼうを入れると「柳川風丼」になります。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ごはん	700g	茶碗4杯	①下ごしらえ だし昆布・かつお節…だしをとる たまねぎ・にんじん…せん切り ねぎ…1~2cmに切る ②だし汁を煮立て、鶏肉を入れてあくを とりながら煮る。 ③たまねぎ・にんじんを入れて煮、調味 料を入れる。 ④溶き卵を流し入れ、ねぎを入れて仕上げ る。 ⑤ごはんの上に④をかける。
鶏肉(うす切り)	150g		
鶏卵	240g	4個	
たまねぎ	200g	中1個	
にんじん	60g	中1/2本	
ねぎ	50g	2本	
だし昆布	4g	6cm角	
かつお節	8g		
しょうゆ	36g	大2	
さとう	7g	大3/4	
酒	11g	大3/4	
塩	2g	小1/3	
水	350mL		

\*だしのとり方は資料3を参考に  
 しましょう。

牛肉を豚肉に変えて、しょうがで下味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつけると豚丼になります。

## No 5 牛丼

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ごはん	700g	茶碗4杯	① 下ごしらえ たまねぎ・にんじん…せん切り ねぎ…1~2cmに切る 糸こんにゃく…ゆでて切る かまぼこ…いちょう切り ②水を沸騰させ、牛肉を入れてしっかりあくをとる。 ③たまねぎ・にんじんを入れ、糸こんにゃくを入れて煮る。 ④かまぼこを入れて調味し、ねぎを入れて仕上げる。 ⑤ごはんの上に④をかける。
牛肉(うす切り)	200g		
かまぼこ	50g	6切れ	
糸こんにゃく	180g	1玉	
たまねぎ	300g	中1・1/2個	
にんじん	60g	中1/2本	
ねぎ	40g	2本	
しょうゆ	36g	大2	
さとう	14g	大1・1/2	
酒	6g	小1	
塩	2g	小1/3	
水	200mL		

とろみ用の水溶き片栗粉は、片栗粉と同量の水で溶いたものを、とろみをみながら少しずつ加えます。

## No 6 だいごんのピリ辛丼

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ごはん	700g	茶碗4杯	①下ごしらえ だいごん…1cmの角切り たまねぎ・にんじん…みじん切り 白ねぎ…小口切り にんにく・しょうが…みじん切り ②油に、にんにく・しょうが・豆板醤を入れて香りをだし、豚肉を炒める。 ③たまねぎ・にんじん・だいごんを炒め、水を入れて煮、あくをとる。 ④火が通ったら調味して白ねぎを入れ、同量の水で溶いた片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。 ⑤ごはんの上に④をかける。
豚肉(ミンチ)	150g		
だいごん	350g	10cm	
たまねぎ	120g	中2/3個	
にんじん	60g	中1/2本	
白ねぎ	50g	1/3本	
油	4g	小1	
にんにく	1片		
しょうが	1片		
豆板醤	2g	小1/2	
しょうゆ	30g	大1・2/3	
酒	11g	大2/3	
みりん	14g	大2/3	
さとう	7g	大2/3	
中華スープの素	3g	小1	
オイスターソース	3g	小1/2	
片栗粉	9g	大1	
水	300mL		

## No 7 そぼろごはん

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ごはん	700g	茶碗4杯	①下ごしらえ まぐろ油漬け…油をきる 干しいたけ…もどしてみじん切り ごぼう…小さいさがきにして水につける にんじん・しょうが…みじん切り 鶏卵…炒り卵にする ②油を熱し、しょうがを入れ、にんじん・ごぼう・しいたけを炒める。火が通ったら、まぐろの油漬けを入れ、調味料を入れて水気がなくなるまで炒める。 ③ごはんの上に②と炒り卵を彩りよくのせる。
まぐろ油漬け	180g	小3缶	
にんじん	50g	中1/3本	
ごぼう	30g	1/6本	
干しいたけ	4g	2個	
油	2g	小1/2	
しょうが	1片		
しょうゆ	23g	大1・1/3	
さとう	14g	大1・1/2	
酒	11g	大3/4	
鶏卵	180g	3個	
油	4g	小1	

## No 8 ビーフカレーライス

牛肉のかわりに豚肉や鶏肉を使ったり、季節の野菜を入れたりすると、一味違ったカレーになります。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ごはん	700g	茶碗4杯	①下ごしらえ たまねぎ・にんじん…角切り セロリ…小口切り じゃがいも…角切りにして水につける にんにく…みじん切り 牛肉…赤ワインにつける ②油に、にんにくを入れて香りをだし、牛肉を炒める。 ③セロリ・たまねぎ・にんじんを入れてさらに炒め、水を入れてあくをとりながら煮る。 ④じゃがいもを入れてさらに煮込み、調味する。 ⑤仕上げにガラムマサラを入れる。 ⑥ごはんの上に⑤をかける。
牛肉(うす切り)	200g		
赤ワイン	15g	大1	
じゃがいも	300g	中2個	
たまねぎ	200g	中1個	
にんじん	100g	中2/3本	
セロリ	10g	1/10本	
油	4g	小1	
にんにく	1片		
カレールウ	100g		
トマトケチャップ	11g	大3/4	
ウスターソース	14g	大3/4	
ガラムマサラ	少々		
水	700mL		

# No 9 広島カレーライス

カレールウを手作りします。エリンギ・ぶなしめじなどのきのこを入れてもおいしいです。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ごはん	700g	茶碗4杯	① 下ごしらえ パセリ…みじん切り じゃがいも・たまねぎ・にんじん…せん切り  牛肉…赤ワインにつける にんにく…みじん切り ② 別鍋にAでブラウンルウを作り、カレー粉を入れてカレールウを作る。 ③ 油に、にんにくを入れて香りをだし、牛肉を炒め、オールスパイスを入れる。 ④ たまねぎ・にんじんをしっかりと炒め、水を入れて煮る。あくをとり、じゃがいもも入れてさらに煮込む。 ⑤ 調味料を入れて煮込み、カレールウを入れてさらに煮込む。 ★ 煮くずれるまで煮込んだ後、火を止めて30分以上おいておく。 ⑥ 再び火をつけ、パセリ・ガラムマサラを入れて仕上げる。 ⑦ ごはんの上に⑥をかける。
[牛肉(うす切り)	200g	大1	
赤ワイン	15g	中2個	
じゃがいも	300g	中1・1/2個	
たまねぎ	300g	中2/3本	
にんじん	100g		
パセリ	適宜		
[油	4g	小1	
にんにく	1片		
オールスパイス	少々		
A [小麦粉	36g	大4	
サラダ油	36g	大3	
カレー粉	6g	大1	
コンソメの素	3g	小1	
トマトケチャップ	30g	大2	
プルーンピューレ	11g	大2/3	
お好みソース	18g	大1	
オイスターソース	9g	大1/2	
ウスターソース	3g	小1/2	
しょうゆ	3g	小1/2	
塩	2g	小1/3	
こしょう	少々		
ガラムマサラ	少々		
水	600mL		

\*ブラウンルウの作り方は、資料4を参考にしましょう。

# No 10 ドライカレー

レーズンを大きじ1(10g)程度、小さく刻んで入れてもおいしいです。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ごはん	700g	茶碗4杯	① 下ごしらえ たまねぎ・にんじん・にんにく・パセリ…みじん切り ② 油に、にんにくを入れて香りをだし、牛肉・豚肉を炒め、たまねぎ・にんじん・レンズ豆を入れてさらによく炒める。 ③ 材料に火が通ったらカレー粉と調味料を入れ、パセリを入れて仕上げる。 ④ ごはんの上に③をかける。
牛肉(ミンチ)	120g		
豚肉(ミンチ)	120g		
レンズ豆(缶)	60g		
たまねぎ	400g	中2個	
にんじん	100g	中2/3本	
パセリ	適宜		
[油	4g	小1	
にんにく	1片		
トマトケチャップ	30g	大2	
ウスターソース	30g	大1・2/3	
カレー粉	5g	大1	
塩	3g	小1/2	
こしょう	少々		

\*レンズ豆は、入れなくてもよいです。

## No 11 ハヤシライス

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ごはん	700g	茶碗4杯	①下ごしらえ たまねぎ・にんじん…せん切り セロリ…小口切り にんにく・パセリ…みじん切り 牛肉…赤ワインにつける ②油に、にんにくを入れて香りをだし、牛肉を炒める。 ③セロリ・たまねぎ・にんじんを入れて炒め、水を入れて煮る。 ④材料がやわらかくなったら、調味料を入れ、パセリを入れて仕上げる。 ⑤ごはんの上に④をかける。
牛肉(うす切り)	180g		
赤ワイン	15g	大1	
たまねぎ	360g	中2個	
にんじん	100g	中2/3本	
セロリ	10g	1/10本	
パセリ	適宜		
油	4g	小1	
にんにく	1片		
ハヤシルウ	100g		
ドミグラスソース	40g		
トマトケチャップ	11g	大3/4	
ウスターソース	14g	大3/4	
さとう	2g	小2/3	
塩	2g	小1/3	
こしょう	少々		
水	500mL		

## No 12 ビビンバ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ごはん	700g	茶碗4杯	①下ごしらえ 太もやし…水からゆでる ぜんまい…2~3cmに切る にんじん…せん切り キムチ…2~3cmに切る ほうれんそう…2~3cmに切ってゆでる しょうが・にんにく…みじん切り 鶏卵…炒り卵にする ②〔A内の調味料を合わせておく。 ③ごま油を熱し、しょうが・にんにくを入れて香りをだし、牛肉を炒める。ぜんまい・にんじんを炒め、キムチを入れる。 ④②の調味料で味付けし、仕上げに炒り卵・ほうれんそう・太もやし・白いりごまを入れる。 ⑤ごはんの上に④をのせる。
牛肉(細切り)	150g		
太もやし	60g	1/3袋	
ぜんまい	30g		
にんじん	30g	中1/5本	
キムチ	60g		
ほうれんそう	60g	3株	
ごま油	4g	小1	
しょうが	1片		
にんにく	1片		
しょうゆ	32g	大1・3/4	
さとう	9g	大1	
酢	6g	小1	
コチュジャン	2g	小1/3	
白いりごま	12g	大2	
鶏卵	120g	2個	
油	2g	小1/2	

## No 13 きつねうどん

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
うどん	800g	4袋	① 下ごしらえ 煮干し…だしをとる たまねぎ・にんじん…せん切り ねぎ…小口切り 油揚げ…半分に切り、湯通しをする ②油揚げは、〔内の調味料と水で煮含める。〕 ③だし汁を煮立て、鶏肉を入れてあくをとる。 ④たまねぎ・にんじんを入れ、やわらかくなったら調味料を入れる。うどんを入れて火が通ったら、ねぎを入れて仕上げ。 ⑤丼に④を入れ、油揚げをのせる。 *だしのとり方は資料3を参考にしましょう。
鶏肉 (うす切り)	120g		
油揚げ	60g	3枚	
しょうゆ	14g	大2/3	
さとう	7g	大2/3	
みりん	7g	小1	
水	40mL		
たまねぎ	120g	中2/3個	
にんじん	60g	中1/2本	
ねぎ	30g	1本	
煮干し	30g	1/2C	
しょうゆ	41g	大2・1/3	
酒	8g	大2/3	
塩	5g	小3/4	
水	1200mL		

## No 14 カレーうどん

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
うどん	800g	4袋	① 下ごしらえ 煮干し…だしをとる たまねぎ・にんじん…せん切り ねぎ…小口切り カレールウ…ぬるま湯でとく ②油を熱し、牛肉を炒め、カレー粉を振り入れる。 ③たまねぎ・にんじんを加えて炒め、だしを加えて煮る。 ④調味し、うどんを加え、仕上げにねぎを加える。
牛肉 (うす切り)	200g		
たまねぎ	500g	中2・1/2個	
にんじん	100g	中2/3本	
ねぎ	50g	2本	
カレー粉	1g	小1/2	
煮干し	20g	1/3C	
油	3g	小3/4	
カレールウ	45g		
しょうゆ	15g	小2・1/2	
酒	8g	小1・1/2	
塩	少々		
こしょう	少々		
水	800mL		

## No 15 和風スパゲッティ

牛肉の量を減らして、しいたけ・えのきたけ・エリンギ・しめじなどのきのこを入れると、きのこスパゲッティになります。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
スパゲッティ	320g		①下ごしらえ たまねぎ・にんじん…せん切り ほうれんそう…2~3cmに切って ゆでる ②油を熱し、牛肉を炒める。たまねぎ・にんじんを入れてさらに炒め、火が通ったらほうれんそうと調味料を入れる。 ③沸騰した湯に塩を入れ、スパゲッティを入れて芯が少し残るくらいにゆで、ざるにあげてサラダ油をまぶす。 ④ゆでたスパゲッティを②に入れて、さっと混ぜる。 ⑤食べる直前にきざみのりをかける。
塩	ゆで水1Lあたり0.5%		
サラダ油	3g	小1	
牛肉(細切り)	250g		
たまねぎ	300g	中1・1/2個	
にんじん	100g	中2/3本	
ほうれんそう	100g	1/2袋	
油	4g	小1	
コンソメの素	6g	小2	
しょうゆ	7g	小1	
塩	2g	小1/3	
こしょう	少々		
きざみのり	適宜		

## No 16 ミートスパゲッティ

ミートソースを作るときに、レンズ豆やひきわり大豆を入れると、豆類をおいしく食べることができます。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
スパゲッティ	320g		①下ごしらえ たまねぎ・にんじん…みじん切り にんにく…みじん切り ②油を熱し、にんにくを入れて香りをだし、牛肉・豚肉を炒める。たまねぎ・にんじんを入れてさらに炒め、水を入れて調味し、あくをとりながら煮込む。 ③沸騰した湯に塩を入れ、スパゲッティを入れて芯が少し残るくらいにゆで、ざるにあげて、サラダ油をまぶす。 ④ミートソースのかたさをみながら、同量の水で溶いた片栗粉を少しずつ加えて、とろみをつける。 ⑤ゆでたスパゲッティを④に入れて、さっと混ぜる。
塩	ゆで水1Lあたり0.5%		
サラダ油	3g	小1	
牛肉(ミンチ)	150g		
豚肉(ミンチ)	150g		
たまねぎ	400g	中2個	
にんじん	200g	中1・1/3本	
油	4g	小1	
にんにく	1片		
コンソメの素	3g	小1	
ドミグラスソース	38g		
トマトケチャップ	80g	大5・1/3	
トマトペースト	23g	大1・1/2	
ウスターソース	9g	小1・1/4	
しょうゆ	3g	小1/2	
塩	2g	小1/3	
こしょう	少々		
片栗粉	7g	大3/4	
水	300mL		

## No 17 中華そば

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
中華そば	600g	4袋	① 下ごしらえ 煮干し・しょうが…だしをとる たまねぎ・にんじん…せん切り ねぎ…小口切り もやし…食べやすい長さに切る メンマ…短冊切り ②だしを煮立て、豚肉を入れてあくをとる。 ③たまねぎ・にんじん・メンマを入れて煮、やわらかくなったら調味料を入れ、もやし・中華そばを入れ、ねぎを入れて仕上げる。
豚肉(うす切り)	150g		
たまねぎ	100g	中1/2個	
にんじん	60g	中1/2本	
もやし	90g	1/2袋	
メンマ	30g		
ねぎ	30g	1本	
煮干し	40g	3/5C	
しょうが	1片		
しょうゆ	34g	大2	
塩	6g	小1	
こしょう	少々		
水	1200mL		

\*だしのとり方は資料3を参考にしましょう。

## No 18 沖縄そば

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
中華めん	600g	4袋	① 下ごしらえ かつお節…だしをとる しょうゆ…みじん切り たまねぎ・にんじん…せん切り ねぎ…小口切り かまぼこ…いちょう切り ②豚肉を〔内の調味料としょうがで煮ておく。〕 ③だし汁を煮立て、たまねぎ・にんじんを入れて煮、調味する。 ④かまぼこ・中華めんを入れて②の豚肉を入れ、ねぎを入れて仕上げる。
豚肉(うす切り)	180g		
しょうゆ	9g	大1/2	
酒	6g	小1	
さとう	3g	小1	
しょうが	1片		
かまぼこ	40g	5切れ	
にんじん	60g	中2/3本	
たまねぎ	100g	中1/2個	
ねぎ	30g	1本	
かつお節	50g		
しょうゆ	27g	大1・1/2	
酒	8g	小1・2/3	
塩	5g	小1	
水	1200mL		

\*豚肉は、盛り付けた後に上からのもせてもよいです。

## No 19 せんちゃん焼きそば

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
中華めん	600g	4袋	①下ごしらえ キャベツ…せん切り たまねぎ・にんじん…せん切り 切干し大根…水でもどしてよく洗って切っておく ねぎ…小口切り ②油を熱し、豚肉を入れて炒め、煮干し粉を入れて炒める。さらに、たまねぎ・にんじん・切干し大根・キャベツ・もやしを炒めて調味する。 ③中華めんを入れて炒め、ねぎを入れて仕上げる。
豚肉(うす切り)	120g		
キャベツ	200g	葉2枚	
たまねぎ	200g	中1個	
にんじん	100g	中2/3本	
もやし	60g	1/3袋	
切干し大根	30g		
ねぎ	30g	1本	
油	8g	小2	
お好みソース	75g	大4	
ウスターソース	27g	大1・1/2	
煮干し粉	適宜		
塩	2g	小1/3	
こしょう	少々		



## No 20 鶏肉のから揚げ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
鶏もも肉(角切り)	360g		①下ごしらえ 鶏肉…塩・こしょう・ガーリックパウダーで下味をつける ②鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">*さけの角切りを使ってもよいです。</div>
塩	2g	小1/3	
こしょう	少々		
ガーリックパウダー	少々		
片栗粉	65g	1/2C	
揚げ油	適宜		

ガーリックパウダーの他にレモン果汁やカレー粉・チリパウダー・パプリカパウダーなどを加えるとスパイシーチキンになります。食欲の落ちる夏場にどうぞ。



## No 21 ピリカラから揚げ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
鶏もも肉 (角切り)	360g		① 下ごしらえ 鶏肉…塩・こしょうで下味をつける しょうが・にんにく…みじん切りまたは すりおろす ②鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③ [ A 内の調味料を煮立てる。 ④揚げた鶏肉を③と混ぜ合わせ、白いりご まをふる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         *③は耐熱容器に入れて電子レンジで                          加熱してもよいです。                     </div>
塩	少々		
こしょう	少々		
片栗粉	65g	1/2C	
揚げ油	適宜		
しょうゆ	14g	小2	
さとう	7g	小2	
コチュジャン	7g	小1	
しょうが	1片		
にんにく	1片		
水	30mL	大2	
白いりごま	3g	大1/2	

## No 22 いわしのかば焼き

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
まいわし	200g	4尾	① 下ごしらえ まいわし…手開きし、塩で下味をつける ②まいわしに片栗粉をまぶして油で揚げ る。 ③ [ A 内の調味料をひと煮立ちさせてタ レを作る。 ④揚げたいわしに③のタレをからめ、白い りごまをふる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         *③は耐熱容器に入れて電子レンジで                          加熱してもよいです。                     </div>
塩	1g	小1/6	
片栗粉	45g	1/3C	
揚げ油	適宜		
しょうゆ	12g	小2	
さとう	6g	小2	
みりん	6g	小1	
水	30mL	大2	
片栗粉	2g	小2/3	
白いりごま	3g	大1/2	



## No 23 かれいのおろし煮

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
かれい	300g	4切れ	①下ごしらえ だいこん…すりおろす かれい…塩で下味をつける ②かれいに片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③だし汁と調味料、すりおろしただいこん を入れ、ひと煮立ちさせる。 ④揚げたかれいに、③のタレをかける。 ⑤七味唐辛子を好みでかける。
塩	2g	小1/3	
片栗粉	45g	1/3C	
揚げ油	適宜		
だいこん	100g	3cm	
しょうゆ	27g	大1・1/2	
みりん	27g	大1・1/2	
七味唐辛子	適宜		
だし汁	100mL		

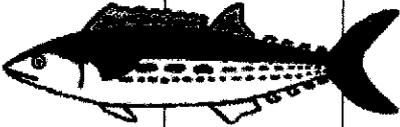
\*だしのとり方は資料3を参考にしましょう。

## No 24 さばのみそがらめ

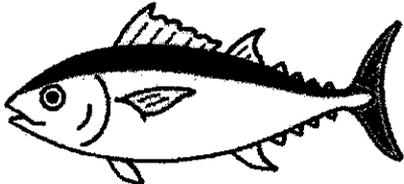
材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
さば	300g	1匹	①下ごしらえ しょうが…みじん切り、またはすり おろす さば…3枚におろして、一口大に切り、 [ A内の調味料としょうがで下 味をつける ②さばに片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③ [ B内の調味料を煮立てる。 ④揚げたさばに③をからめ、白いりごまを ふる。
酒	8g	大1/2	
しょうが	1片		
片栗粉	60g	1/2C	
揚げ油	適宜		
赤みそ	14g	小2・1/3	
さとう	5g	大1/2	
みりん	5g	小1	
水	50mL		
白いりごま	9g	大1・1/2	

\*③は耐熱容器に入れて電子レンジで加熱してもよいです。

## No 25 さわらのかわり天ぷら

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
さわら(切り身) 塩 A 小麦粉 きな粉 水 揚げ油	240g 2g 40g 16g 適宜 適宜	4切れ 小1/3 1/3C 大3	① 下ごしらえ さわら…塩で下味をつける ② [A内の材料で衣を作る。 ③ さわらに②の衣をつけ、油で揚げる。
			*卵なしで香ばしい天ぷらになります。衣に青のりを入れたり、ごまや赤じそ粉を入れたりしても、おいしいです。

## No 26 まぐろの竜田揚げ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
まぐろ しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 揚げ油	300g 1片 20g 4g 65g 適宜	大1 小1 1/2C	① 下ごしらえ しょうが…みじん切りまたはすりおろす まぐろ…角切りにし、[内の調味料で下味をつける ② まぐろに片栗粉をまぶして油で揚げる。
			

## No 27 さけのマリネ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
さけ	240g		①下ごしらえ さけ…角切りにし、白ワインで下味をつ ける たまねぎ…せん切り 赤ピーマン・黄ピーマン …せん切りにして、ゆでる ②さけに片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③〔A内の調味料を混ぜ合わせ、たまね ぎとよく冷ました野菜を合わせ、揚げ たさけにからめる。
白ワイン	16g	大1	
片栗粉	48g	1/3C	
揚げ油	適宜		
たまねぎ	90g	中1/2個	
赤ピーマン	12g	1/10個	
黄ピーマン	12g	1/10個	
酢	22g	大1・1/2	
さとう	9g	大1	
塩	2g	小1/3	
こしょう	少々		

## No 28 揚げ出し豆腐

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
豆腐	400g	1・1/3丁	①下ごしらえ 豆腐…水きりをして角切り でんぷん・小麦粉…混ぜる ねぎ…小口切り ②豆腐に片栗粉・小麦粉をまぶして油で 揚げる。 ③だし汁に〔A内の調味料を入れてひと 煮立ちさせ、タレを作る。 ④揚げた豆腐に③のタレをかけ、ねぎを のせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         *だしのとり方は資料3を                          参考にしましょう。                     </div>
片栗粉	65g	1/2C	
小麦粉	18g	大2	
揚げ油	適宜		
ねぎ	20g	1本	
しょうゆ	22g	大1・1/3	
みりん	13g	小2	
七味唐辛子	少々		
だし汁	100mL		

## No 29 揚げ豆腐のそぼろあんかけ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
豆腐	300g	1丁	① 下ごしらえ 豆腐…水きりをして角切り たまねぎ・にんじん・しょうが …みじん切り 干しいたけ…もどしてみじん切り ねぎ…小口切り 片栗粉・小麦粉…混ぜる ②豆腐に片栗粉・小麦粉をまぶして 油で揚げる。 ③油を熱し、しょうがを入れて香りをだ し、豚肉を炒める。 ④③にたまねぎ・にんじん・しいたけを入 れてさらに炒め、調味料と水を入れてあ くをとりながら煮る。 ⑤④に同量の水で溶いた片栗粉を少しず つ加えて、とろみをつける。 ⑥揚げた豆腐に⑤のあんをかけ、ねぎをち らす。
片栗粉	45g	1/3C	
小麦粉	18g	大2	
揚げ油	適宜		
豚肉(ミンチ)	90g		
たまねぎ	120g	中1/2個	
にんじん	30g	中1/5本	
干しいたけ	2g	1個	
ねぎ	20g	1本	
油	3g	小1	
しょうが	適宜		
しょうゆ	30g	大1・2/3	
さとう	4g	大1/2	
みりん	6g	小1	
塩	少々		
片栗粉	3g	小1	
水	120mL		

## No 30 かき揚げ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
えび	90g		①下ごしらえ さつまいも…拍子木切りにして水につ ける たまねぎ・にんじん…せん切り さやいんげん…2~3cmに切る ②〔内の材料で衣を作る。 ③①の材料とえび・かえりいりこを②の衣 と混ぜ合わせ、適当な大きさにしながら 油で揚げる。
かえりいりこ	18g	大4	
さつまいも	60g	中1/3本	
たまねぎ	120g	中1/2個	
にんじん	60g	中1/2本	
さやいんげん	60g	8本	
小麦粉	110g	1C	
鶏卵	40g	1個	
脱脂粉乳	3g	小1・1/2	
塩	少々		
水	適宜		
揚げ油	適宜		

\*脱脂粉乳のかわりに牛乳でもよいです。  
その場合、水をひかえます。

## No 31 岩石揚げ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
大豆 (水煮)	120g		①下ごしらえ 乾燥ひじき…もどす さつまいも…1cmの角切りにして 水につける ②〔内の材料で衣を作る。 ③①の材料と大豆を②の衣と混ぜ合わせ、 一口大の大きさにして油で揚げる。  *乾燥大豆を使用の場合は45g になります。 *ひじきの水煮を使用の場合は 100gになります。
乾燥ひじき	10g	大2	
さつまいも	120g	大1/2本	
小麦粉	110g	1C	
鶏卵	30g	1/2個	
しょうゆ	12g	小2	
さとう	6g	小2	
水	適宜		
揚げ油	適宜		

## No 32 お好み揚げ

広島名物「お好み焼き」の材料を使い、お好み焼きの  
ような形にして、油で揚げます。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
いか	60g		①下ごしらえ キャベツ・にんじん…みじん切り いか…短冊切り ②〔内の材料で衣を作る。 ③①の材料とえびを②の衣と混ぜ合わせ、 お好み焼きのような形にして油で揚げ る。 ④お好みソースをかけて食べる。  
えび	60g		
キャベツ	180g	葉2枚	
にんじん	60g	中1/2本	
小麦粉	110g	1C	
きな粉	8g	大1・1/2	
鶏卵	60g	1個	
塩	少々		
こしょう	少々		
水	適宜		
揚げ油	適宜		
お好みソース	適宜		

## No 33 ちくわのお好み揚げ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ちくわ	8本	1人2本	① 下ごしらえ 紅しょうが漬…みじん切り ② [ 内の材料で衣を作る。 ③ちくわに衣をつけて油で揚げる。
青のり粉	0.6g	小1・1/2	
小麦粉	48g	大5	
紅しょうが漬	8g		
お好みソース	12g	小2	
水	適宜		
揚げ油	適宜		

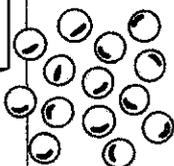
## No 34 大学いも

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
さつまいも	420g	中2本	①下ごしらえ さつまいも…乱切りにして水につける ② [ 内の調味料(しょうゆ以外)を合わせて煮つめ、泡が小さくなってからしょうゆを加えて、みつを作る。 ③①のさつまいもの水気を取り、油で揚げる。 ④揚げたさつまいもが熱いうちに②のみつをかけて黒いりごまをふる。
揚げ油	適宜		
水あめ	24g	大1・1/6	
さとう	24g	大2・2/3	
しょうゆ	4g	小2/3	
塩	少々		
酢	少々		
水	30mL	大2	
黒いりごま	3g	大1/2	



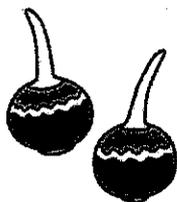
## No 35 大豆のぎすけ煮

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
かえりいりこ	30g	1/2C	①下ごしらえ 乾燥大豆…水につけて、冷蔵庫に一晩おく ②①の大豆の水をきり、片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③かえりいりこは素揚げにする。 ④さとう・しょうゆ・水を煮立て、タレを作る。 ⑤揚げた大豆に④のタレをかけ、かえりいりこを混ぜ合わせ、仕上げに白いりごまをふる。
乾燥大豆	60g	1/3C	
片栗粉	27g	大3	
揚げ油	適宜		
さとう	9g	大1	
しょうゆ	9g	小1・1/2	
水	5mL	小1	
白いりごま	3g	大1/2	
*大豆の水煮を使用の場合は 150gになります			



## No 36 くわいのから揚げ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
くわい	180g	小12個	①くわいを油で揚げ、熱いうちに塩をまぶす。
揚げ油	適宜		
塩	少々		
*くわいは、皮をおかず、丸ごと使用してください。 *低温の油でじっくり揚げるとおいしいです。			



## No 37 かきたま汁

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
鶏卵	180g	3個	①下ごしらえ だし昆布・かつお節…だしをとる たまねぎ・にんじん…せん切り えのきたけ…2～3cmに切る ねぎ…小口切り 豆腐…角切り ②だし汁を煮立て、たまねぎ・にんじん・えのきたけを入れて煮る。 ③材料がやわらかくなったら、調味料を入れて豆腐を入れる。 ④③に、同量の水で溶いた片栗粉を少しずつ加えてとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。 ⑤ねぎを入れて仕上げる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         *だしのとり方は資料3を参考にしましょう。                     </div>
豆腐	120g	1/2丁	
たまねぎ	120g	中2/3個	
にんじん	30g	中1/5本	
えのきたけ	30g	1/3袋	
ねぎ	30g	1本	
かつお節	12g		
だし昆布	6g	8cm角	
しょうゆ	18g	大1	
酒	6g	小1	
塩	3g	小1/2	
片栗粉	4g	小1・1/3	
水	600mL		

## No 38 豚汁

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
豚肉(うす切り)	120g		①下ごしらえ 煮干し…だしをとる 豆腐…角切り こんにゃく…ゆでて色紙切り じゃがいも…厚めのいちょう切りにして水につける だいこん・にんじん…いちょう切り ごぼう…小口切りにして水につける ねぎ…小口切り ②だし汁を煮立て、豚肉を入れてあくをとる。 ③ごぼう・こんにゃく・だいこん・にんじんを入れ、じゃがいもを入れて煮る。 ④材料がやわらかくなったら、豆腐を入れる。 ⑤みそを溶かし入れ、ねぎを入れて仕上げる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         *だしのとり方は資料3を参考にしましょう。                     </div>
豆腐	120g	1/2丁	
じゃがいも	120g	中1個	
こんにゃく	60g	1/4枚	
だいこん	120g	3cm	
にんじん	60g	中1/2本	
ごぼう	60g	1/3本	
ねぎ	30g	1本	
煮干し	18g	約20匹	
中みそ	36g	大2	
白みそ	9g	大1/2	
水	600mL		

## No 39 鶏団子汁

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
鶏肉 (ミンチ)	150g		①下ごしらえ 煮干し…だしをとる ねぎ…小口切り しょうが…みじん切り 豆腐…角切り たまねぎ・にんじん…せん切り ②〔内の材料をよく混ぜ合わせておく。〕 ③だし汁を煮立て、たまねぎ・にんじんを入れて煮る。 ④②を一口大の肉団子になるよう丸めながら入れ、あくをとりながら煮る。 ⑤豆腐を入れて煮る。 ⑥みそを溶かし入れ、ねぎを入れて仕上げる。 *だしのとり方は資料3を参考にしましょう。
鶏卵	12g	1/4個	
ねぎ	6g	1/4本	
しょうが	1片		
片栗粉	7g	小2・1/2	
しょうゆ	7g	小1	
酒	7g	小1	
塩	少々		
豆腐	100g	1/3丁	
たまねぎ	100g	中1/2個	
にんじん	60g	中1/2本	
ねぎ	30g	1本	
煮干し	18g	約20匹	
中みそ	36g	大2	
白みそ	9g	大1/2	
水	600mL		

## No 40 けんちん汁

\*だしのとり方は資料3を参考にしましょう。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
鶏肉 (うす切り)	60g		①下ごしらえ 煮干し…だしをとる 豆腐…角切り こんにゃく…ゆでて色紙切り だいこん・にんじん…いちょう切り ごぼう…小口切りにし、水につけてあくをぬく ねぎ…小口切り さといも…一口大に切って塩でもみ、ぬめりをとる ②ごま油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん・ごぼう・だいこん・こんにゃくを加えて炒め、だし汁を加えてあくをとりながら煮る。 ③さといもを加えて調味し、豆腐を入れ、ねぎを入れて仕上げる。
豆腐	120g	1/2丁	
さといも	60g	中1個	
塩 (ぬめりとり)	2g	小1/3	
こんにゃく	60g	1/4枚	
だいこん	120g	3cm	
にんじん	60g	中1/2本	
ごぼう	30g	1/6本	
ねぎ	30g	1本	
ごま油	3g	小3/4	
煮干し	18g	約20匹	
しょうゆ	12g	小2	
酒	6g	小1・1/5	
塩	3g	小1/2	
水	600mL		

## No 41 ひろしまっこ汁

ちりめんいりこからだしがとれ、一緒に食べられます。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
豆腐	120g	1/2丁	①下ごしらえ 豆腐…角切り だいこん…いちよう切り たまねぎ・にんじん…せん切り ジャがいも…厚めのいちよう切りにして 水につける ねぎ…小口切り 油揚げ…湯通しをして短冊切り ②水を沸騰させ、ちりめんいりこ・油揚げ・ だいこん・たまねぎ・にんじん・ジャがい もを入れて煮る。 ③材料がやわらかくなったら、豆腐を入れ る。 ④みそを溶かし入れ、ねぎを入れて仕上げ る。
油揚げ	20g	1枚	
ジャがいも	120g	中1個	
だいこん	60g	2cm	
たまねぎ	60g	中1/3個	
にんじん	60g	中1/2本	
ねぎ	30g	1本	
ちりめんいりこ	18g	大4・1/2	
中みそ	36g	大2	
白みそ	9g	大1/2	
水	600mL		
季節の野菜や地場産物を使うと広島ら しい汁になります。			



## No 42 野菜スープ

ベーコンを鶏肉や他の肉にかえてもよいです。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ベーコン	30g	2枚	①下ごしらえ たまねぎ・にんじん…せん切り セロリ…小口切り ジャがいも…小さめの角切りにして 水につける パセリ…みじん切り コーン(缶)…汁気をきる ベーコン…短冊切り ②ベーコンをから炒りし、セロリ・たまね ぎ・にんじんを入れて炒める。 ③水を入れ、ジャがいも・コーンを入れて あくをとりながら煮る。 ④調味し、パセリを入れて仕上げる。
ジャがいも	120g	中1個	
たまねぎ	180g	中1個	
にんじん	60g	中1/2本	
コーン(缶)	60g		
セロリ	20g	1/5本	
パセリ	適宜		
コンソメの素	6g	小2	
塩	2g	小1/3	
こしょう	少々		
水	600mL		

## No 43 もずくスープ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
もずく	60g		①下ごしらえ もずく…さっと水洗い たまねぎ…せん切り ねぎ…小口切り ②水を沸騰させ、たまねぎを煮る。 ③調味し、もずくを入れ、溶き卵を流し入れる。 ④ねぎを入れて仕上げる。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">                         *もずくは煮すぎないように                          しましょう。                     </div>
鶏卵	180g	3個	
たまねぎ	180g	中1個	
ねぎ	30g	1本	
コンソメの素	9g	小3	
酒	6g	小1	
しょうゆ	5g	小1	
塩	少々		
こしょう	少々		
水	600mL		

## No 44 中華スープ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
豚肉 (うす切り)	60g		①下ごしらえ 緑豆はるさめ…ゆでて適当な長さに切る たまねぎ・にんじん…せん切り ねぎ…小口切り ②水を沸騰させ、豚肉を入れてあくをとる。 ③たまねぎ・にんじんを加えて煮、やわらかくなったら、もやしを入れて調味する。 ④仕上げに、はるさめ・ねぎ・白いりごま・ごま油を加える。
緑豆はるさめ	30g	1/3袋	
たまねぎ	150g	中3/4個	
もやし	120g	2/3袋	
にんじん	60g	中1/2本	
ねぎ	30g	1本	
中華スープの素	6g	小2	
しょうゆ	6g	小1	
酒	6g	小1	
塩	2g	小1/3	
こしょう	少々		
白いりごま	8g	大1・1/3	
ごま油	3g	小3/4	
水	600mL		

## No 45 いも煮

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
牛肉（うす切り）	150g		① 下ごしらえ 焼き豆腐…角切り こんにやく…ゆでて色紙切り だいこん・にんじん…厚めの いちよう切り ねぎ…1~2cmに切る しょうが…みじん切り さといも…一口大に切って塩で もみ、ぬめりをとる ② 油を熱し、しょうがを入れて香りを だし、牛肉を炒める。 ③ にんじん・こんにやくを入れて炒め、 水を入れ、だいこん・さといもを入れ て、あくをとりながら煮る。 ④ 焼き豆腐、調味料を入れ、材料がやわ らかくなったら、ねぎを入れて仕上げ る。
焼き豆腐	150g	1/2丁	
さといも	150g	3個	
塩（ぬめりとり）	2g	小1/3	
こんにやく	150g	3/5枚	
だいこん	250g	6cm	
にんじん	120g	中1本	
ねぎ	30g	1本	
油	4g	小1	
しょうが	1片		
しょうゆ	36g	大2	
さとう	12g	大1・1/3	
みりん	6g	小1	
水	200mL		

## No 46 うま煮

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
鶏もも肉（角切り）	150g		①下ごしらえ うずら卵…水気をきる だいこん・にんじん…厚めのいちよう 切り じゃがいも…角切りにして水につける こんにやく…ゆでて色紙切り 生揚げ…湯通しをして角切り さつま揚げ…短冊切り ②水を沸騰させ、鶏肉を入れ、あくをとる。 にんじん・だいこん・こんにやくを入れ て煮る。 ③さらにじゃがいもを入れて煮る。 ④調味料を入れ、うずら卵・生揚げ・さつ ま揚げを入れて煮含める。
うずら卵水煮	100g	10個	
さつま揚げ	60g	2枚	
生揚げ	120g	1枚	
じゃがいも	240g	中2個	
こんにやく	120g	1/2枚	
だいこん	180g	5cm	
にんじん	120g	中1本	
しょうゆ	36g	大2	
さとう	12g	大1・1/3	
みりん	6g	小1	
水	200mL		

## No 47 切干し大根の炒め煮

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
さつま揚げ	30g	1枚	① 下ごしらえ 切干し大根…水でもどしてよく洗う にんじん…せん切り 干ししいたけ…もどしてせん切り さつま揚げ…短冊切り ②油を熱し、切干し大根・にんじん・しいたけを炒め、水を入れて煮る。 ③材料がやわらかくなったら調味料を入れて煮、さつま揚げを入れて煮含める。
切干し大根	30g		
にんじん	20g	中 1/6本	
干ししいたけ	2g	1枚	
油	3g	小 3/4	
しょうゆ	14g	小 2・1/2	
さとう	3g	小 1	
酒	4g	小 1	
水	100mL		

油をごま油にし、にんじんを入れずに作ると、広島県の郷土食「呉の肉じゃが(No.92)」になります。

## No 48 肉じゃが

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
牛肉(うす切り)	150g		① 下ごしらえ 糸こんにゃく…ゆでて切る たまねぎ…角切り にんじん…厚めのいちょう切り じゃがいも…角切りにして水につける さつま揚げ…短冊切り ②油を熱し、牛肉を炒める。 ③にんじん・たまねぎ・糸こんにゃくを炒める。 ④じゃがいもを入れて炒め、水を加えてあくをとりながら煮る。 ⑤ 調味し、さつま揚げを入れて煮含める。
さつま揚げ	60g	2枚	
じゃがいも	360g	中 3個	
糸こんにゃく	120g	3/5玉	
たまねぎ	240g	中 1・1/3個	
にんじん	120g	中 1本	
油	3g	小 3/4	
しょうゆ	36g	大 2	
さとう	12g	大 1・1/3	
酒	6g	小 1	
水	200mL		

## No 49 筑前煮

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
鶏もも肉 (角切り)	150g		①下ごしらえ だいこん・にんじん…厚めのいちよう切り 干しいたけ…水でもどして角切り ごぼう・れんこん…乱切りにして水につける こんにやく…ゆでて色紙切り 生揚げ…湯通しして角切り さつま揚げ…短冊切り ②油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼうを炒める。 ③れんこん・だいこん・こんにやく・干しいたけ・にんじんを入れて炒め、水を入れてあくをとりながら煮る。 ④調味料を入れ、生揚げ・さつま揚げを入れて煮含める。
さつま揚げ	60g	2枚	
生揚げ	120g	1枚	
こんにやく	150g	3/5枚	
にんじん	120g	中1本	
だいこん	120g	3cm	
れんこん	60g	1/3節	
ごぼう	30g	1/6本	
干しいたけ	4g	2枚	
油	4g	小1	
しょうゆ	36g	大2	
さとう	12g	大1・1/3	
みりん	6g	小1	
塩	少々		
水	200mL		

## No 50 鶏手羽肉と大根の煮物

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
鶏手羽中肉	240g		①下ごしらえ だいこん・にんじん…厚めのいちよう切り さやいんげん…ゆでて2~3cmに切る こんにやく…ゆでて色紙切り 生揚げ…湯通しして角切り ②鶏手羽中肉をさっとゆでておく。 ③水と調味料を煮立て、鶏手羽中肉・だいこんを入れ、あくをとりながら煮る。 ④こんにやく・にんじんを入れて煮る。 生揚げを入れて煮含める。 ⑥ さやいんげんを入れて仕上げる。
生揚げ	120g	1枚	
こんにやく	100g	2/5枚	
だいこん	360g	9cm	
にんじん	120g	中1本	
さやいんげん	60g	8本	
しょうゆ	36g	大2	
さとう	18g	大2	
酒	12g	大2/3	
塩	少々		
水	200mL		

\*骨がはずれることがあるので、あまりかき混ぜないようにしてください。

## No 51 みそおでん

\*だしのとり方は資料3を参考にしましょう。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
牛肉(うす切り)	120g		①下ごしらえ だし昆布…だしをとり、取り出して 2~3cmの角切り うずら卵…水気をきる(鶏卵はゆでる) だいこん…厚めのいちょう切り さといも…一口大に切って塩でもみ、 ぬめりをとる こんにゃく…ゆでて色紙切り 生揚げ…湯通しして角切り さつま揚げ…短冊切り ②だし汁を煮立て、牛肉を入れてあくをと りながら煮る。 ③だいこん・こんにゃくを入れて煮る。 ④さといも・うずら卵・生揚げ・さつま揚 げ・昆布を入れて煮、さとう・しょうゆ・ みりんで調味する。 ⑤材料がやわらかくなったらみそを入れ て煮含める。
うずら卵水煮(鶏卵)	80g	8個(2個)	
さつま揚げ	60g	2枚	
生揚げ	120g	1枚	
さといも	120g	中2個	
塩(ぬめりとり)	3g	小1/2	
こんにゃく	150g	3/5枚	
だいこん	350g	8cm	
だし昆布	3g	6cm角	
赤みそ	45g	大2・1/2	
しょうゆ	3g	小1/2	
さとう	12g	大1・1/3	
みりん	6g	小1	
水	300mL		

## No 52 大豆の磯煮

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
大豆(水煮)	100g		①下ごしらえ 大豆水煮…汁気をきる 乾燥ひじき…水でもどしてよく洗う にんじん…せん切り ②油を熱し、にんじん・ひじきを入れて 炒め、水を入れて煮る。 ③大豆を加える。 ④調味料を加え、煮含める。
乾燥ひじき	15g	大3	
にんじん	20g	中1/6本	
油	4g	小1	
しょうゆ	18g	大1	
さとう	6g	小2	
みりん	4g	小2/3	
水	50mL		

## No 53 肉豆腐

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
牛肉 (うす切り)	150g		①下ごしらえ 焼き豆腐…角切り 糸こんにゃく…ゆでて切る たまねぎ・にんじん…せん切り ごぼう…ささがきにして水につける 生しいたけ…せん切り ねぎ…2~3cmに切る ②油を熱し牛肉、ごぼうを炒める。 ③たまねぎ・にんじん・糸こんにゃくを 加えて炒め、しいたけを加えてさらに 炒め、水を入れて煮る。 ④調味し、豆腐を加え、仕上げにねぎを 加える。
焼き豆腐	300g	1丁	
糸こんにゃく	150g	3/4玉	
たまねぎ	240g	中1個	
にんじん	90g	中2/3本	
ごぼう	30g	1/6本	
生しいたけ	30g	2個	
ねぎ	40g	2本	
油	4g	小1	
しょうゆ	42g	大2・1/3	
さとう	12g	大1・1/3	
酒	6g	大1/3	
水	60mL		

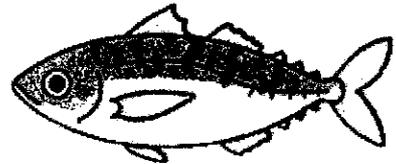
## No 54 高野豆腐の五目煮

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
鶏もも肉 (角切り)	120g		①下ごしらえ うずら卵…水気をきる さつま揚げ…短冊切り 凍り豆腐…もどして角切り こんにゃく…ゆでて色紙切り たけのこ…短冊切り にんじん…厚めのいちょう切り 干しいたけ…もどして小さめの角切り さやいんげん…2~3cmに切って ゆでる ②水を沸騰させ、鶏肉を入れてあくをと る。 ③にんじん・たけのこ・こんにゃく・しい たけを入れて煮、調味する。 ④凍り豆腐を入れて煮る。 ⑤さつま揚げ・うずら卵を入れてさらに 煮、さやいんげんを入れて煮含める。
うずら卵水煮	100g	10個	
さつま揚げ	60g	2枚	
凍り豆腐	40g	2個	
こんにゃく	100g	2/5枚	
たけのこ水煮	100g	中2個	
にんじん	120g	中1本	
干しいたけ	3g	2個	
さやいんげん	30g	4本	
しょうゆ	27g	大1・1/2	
さとう	12g	大1・1/3	
みりん	6g	小1	
塩	2g	小1/3	
水	300mL		

# No 55 さばの煮付け

梅干しを入れると魚のくさみが消えます。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
さば (切り身)	4切れ		①下ごしらえ しょうが…みじん切り ②水・調味料・しょうがを煮立て、さばを入れて煮付ける。
しょうが	1片		
しょうゆ	27g	大1・1/2	
酒	15g	大1	
さとう	13g	大1・1/2	
水	120mL		



# No 56 クリームシチュー

\*ホワイトソースの作り方は、資料4を参考にしましょう。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
鶏もも肉 (角切り)	150g		①下ごしらえ 鶏肉…[A内の調味料で下味をつける たまねぎ・にんじん…角切り ジャがいも…角切りにして水につける ほうれんそう…2~3cmに切ってゆでる ②別鍋にBでホワイトソースを作る。 ③油を熱し、鶏肉を炒める。 ④たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れてあくをとりながら煮る。 ⑤ジャがいもを入れて煮る。 ⑥調味し、ホワイトソースを入れ、ほうれんそうを入れて仕上げる。
A 白ワイン	10g	小2	
塩	少々		
こしょう	少々		
ジャがいも	240g	中2個	
たまねぎ	200g	中1個	
にんじん	120g	中1本	
ほうれんそう	60g	3株	
油	4g	小1	
B 小麦粉	32g	大3・1/2	
バター	16g	大1・1/3	
サラダ油	16g	大1・1/3	
牛乳	240mL		
コンソメの素	6g	小2	*ジャがいものかわりにかぼちゃや白菜、ほうれんそうのかわりに、小松菜やブロッコリーなどでもよいです。
塩	3g	小1/2	
こしょう	少々		
水	400mL		

## No 57 牛肉と野菜のスープ煮

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
牛肉（角切り）	180g		①下ごしらえ うずら卵…水気をきる たまねぎ・にんじん・キャベツ…角切り じゃがいも…角切りにして水につける パセリ…みじん切り ②鍋に分量より多めの水を入れ、牛肉を入れて煮る。あくをとりながら、肉がやわらかくなるまで煮る。 ③たまねぎ・にんじんを入れて煮る。 ④じゃがいもを入れて煮る。 ⑤キャベツ・うずら卵を入れて煮、調味する。 ⑥パセリを入れて仕上げる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         *牛肉のかわりに豚肉や鶏肉、ウインナーソーセージを使ってもよいです。                     </div>
うずら卵水煮	80g	8個	
じゃがいも	240g	中2個	
たまねぎ	200g	中1個	
キャベツ	180g	葉2枚	
にんじん	120g	中1本	
パセリ	適宜		
コンソメの素	6g	小2	
塩	1g	小1/6	
こしょう	少々		
水	400mL		

\*ブラウンルウの作り方は、資料4を参考にしましょう。

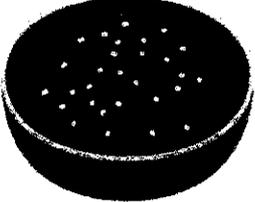
## No 58 ビーフシチュー

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
牛肉（うす切り）	180g		①下ごしらえ セロリ…小口切り たまねぎ・にんじん…角切り じゃがいも…角切りにして水につける にんにく…みじん切り ②油に、にんにくを入れて香りをだし、牛肉・セロリを入れ炒め、赤ワイン・塩・こしょうをふり入れる。 ③たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れて炒め、水を入れてあくをとりながら煮る。 ④別鍋にAでブラウンルウを作り、煮汁の一部でのばし、ブラウンソースを作る。 ⑤材料がやわらかくなったら調味料・ブラウンソースを入れて仕上げる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         *角切りの肉を使うときは、牛肉を1~2時間煮ます。                          *ビーフシチューの素を使うときは、1/2箱を目安に。塩を加減します。                     </div>
赤ワイン	18g	大1・1/6	
にんにく	1片		
塩	少々		
こしょう	少々		
じゃがいも	240g	中2個	
たまねぎ	200g	中1個	
にんじん	120g	中1本	
セロリ	20g	1/5本	
油	適宜		
A 小麦粉	32g	大3・1/2	
サラダ油・バター	各16g	大1・1/3	
コンソメの素	6g	小2	
トマトケチャップ	45g	大2・1/2	
お好みソース	30g	大1・1/3	
トマトペースト	12g	大2/3	
さとう	6g	小2	
塩	2g	小1/3	
こしょう	少々		
水	500mL		

## No 59 ポークビーンズ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
豚肉 (うす切り)	120g		①下ごしらえ たまねぎ・にんじん…角切り ジャがいも…角切りにして水につける パセリ・にんにく…みじん切り 大豆水煮…汁気をきる ②油に、にんにくを入れて香りをだし、豚肉を入れて炒める。 ③たまねぎ・にんじん・ジャがいもを入れてさらによく炒める。 ④水を入れ、あくをとりながら煮る。 ⑤大豆を入れて煮る。 ⑥材料がやわらかくなったら調味し、パセリを入れて仕上げる。
大豆 (水煮)	150g		
ジャがいも	240g	中2個	
たまねぎ	200g	中1個	
にんじん	120g	中1本	
パセリ	適宜		
油	4g	小1	
にんにく	1片		
コンソメの素	6g	小2	
トマトケチャップ	48g	大2・1/2	
ウスターソース	6g	小1	
さとう	2g	小2/3	
塩	少々		
こしょう	少々		
水	250mL		

## No 60 ごまあえ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ほうれんそう	180g	1袋	①下ごしらえ ほうれんそう…2~3cmに切ってゆでる キャベツ・にんじん…せん切りにしてゆでる 白いりごま…すっておく ②ごまと〔内の調味料を混ぜ合わせる。〕 ③よく冷ました材料を②であえる。
キャベツ	180g	葉2枚	
にんじん	30g	中1/5本	
しょうゆ	18g	大1	
さとう	2g	小2/3	
白いりごま	12g	大2	
			

## No 61 はりはり漬

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ちりめんいりこ	6 g	大 1・1/2	①下ごしらえ きゅうり…輪切りにして塩をし、絞る 切干し大根…もどして2～3cmに切り、 かためにゆで、冷ます にんじん…せん切りにしてゆで、冷ます 白いりごま…すっておく ②ごまと〔A内の調味料と混ぜ合わせる。 ③すべての材料を②であえる。
きゅうり	60 g	中 1/2 本	
塩	少々		
切干し大根	25 g		
にんじん	20 g	中 1/6 本	
酢	12 g	大 3/4	
しょうゆ	4 g	小 2/3	
A さとう	6 g	小 2	
塩	1 g	小 1/6	
七味唐辛子	少々		
白いりごま	3 g	大 1/2	

## No 62 白あえ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
豆腐	140 g	1/2 丁	①下ごしらえ 豆腐…水をきる ちくわ…輪切り つきこんにゃく…ゆでて切る 干しいたけ…もどしてせん切り にんじん…せん切りにしてゆでる ほうれんそう…2～3cmに切って ゆでる ②〔Bの調味料でちくわ・こんにゃく・ しいたけ・にんじんを煮る。 ③煮えたら冷まし、汁気をきっておく。 ④白いりごまをすり、豆腐を入れてさらに すって〔Aの調味料を入れ、混ぜ合わ せる。 ⑤④に③の具とよく冷ましたほうれんそ うを入れて混ぜ合わせる。
白みそ	18 g	大 1	
A さとう	6 g	小 2	
みりん	4 g	小 2/3	
塩	少々		
ちくわ	30 g	1/2 本	
つきこんにゃく	60 g		
干しいたけ	4 g	2 枚	
にんじん	30 g	中 1/5 本	
しょうゆ	4 g	小 2/3	
B さとう	4 g	大 1/2	
塩	少々		
ほうれんそう	90 g	1/2 袋	
白いりごま	6 g	大 1	

## No 63 酢の物

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
いか	60g	1/3ぱい	①下ごしらえ キャベツ・にんじん…せん切りにしてゆで、冷ます きゅうり…輪切りにして塩をし、絞る いか…短冊切りにして酒につけた後、ゆで、冷ます 乾燥わかめ…水でもどす ②〔A内の調味料の一部に、いかとちりめんいりこを漬けておく。 ③②とすべての材料を調味料であえる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         *生わかめを使用する場合は20gになります。                     </div>
酒	8g	大1/2	
ちりめんいりこ	9g	大2・1/4	
乾燥わかめ	2g	大2・1/2	
キャベツ	150g	葉2枚	
きゅうり	120g	中1本	
塩	少々		
にんじん	30g	中1/5本	
酢	15g	大1	
さとう	6g	小2	
しょうゆ	6g	小1	
塩	少々		

## No 64 小松菜のからしあえ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
まぐろ油漬	60g	小1缶	①下ごしらえ 太もやし…水からゆでる 小松菜…2~3cmに切ってゆでる まぐろ油漬…汁気をきる 白いりごま…すっておく ②〔内の調味料をよく混ぜ合わせる。 ③よく冷ました材料とまぐろの油漬けを②とごまであえる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         *もやしは水からゆでるとシャキッとします。                     </div>
小松菜	180g	1袋	
太もやし	90g	1/2袋	
酢	12g	大3/4	
さとう	6g	小2	
しょうゆ	9g	大1/2	
塩	少々		
ねり洋辛子	少々		
白いりごま	6g	大1	

## No 65 キャベツの昆布あえ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
キャベツ 塩昆布佃煮	240g 6g	葉3枚	<p>①下ごしらえ キャベツ…せん切りにしてゆでる</p> <p>②よく冷ましたキャベツを塩昆布佃煮であえる。</p>



## No 66 わけぎのぬた

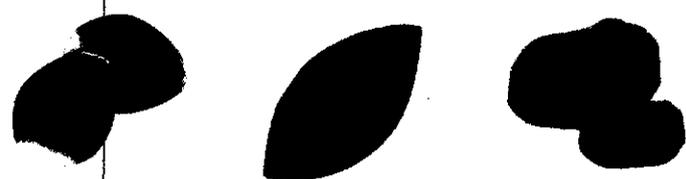
材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
いか 酒 わけぎ 白みそ さとう 酢 ねり洋辛子	50g 5g 90g 27g 6g 3g 少々	1/4 ぱい 小1 4本 大1・1/2 大2/3 小2/3	<p>①下ごしらえ わけぎ…2～3cmに切ってゆでる いか…短冊切りにして酒につけた後、ゆでる</p> <p>②〔A内の調味料をよく混ぜ合わせ、合わせみそを作る。〕</p> <p>③よく冷ました材料を②であえる。</p>



## No 67 いもいもサラダ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ハム	60g	6枚	①下ごしらえ きゅうり…輪切りにして塩をし、絞る ジャがいも・さつまいも…角切りにして水につけ、水からゆでる さといも…角切りにして塩でもみ、ぬめりをとった後ゆでる ハム…角切り ②ゆでたいもが熱いうちに〔A内の調味料で下味をつけ、冷ます。 ③すべての材料をマヨネーズであえる。
ジャがいも	120g	中1個	
さつまいも	90g	中1/2本	
さといも	60g	1個	
塩(ぬめりとり)	1.5g	小1/4	
酢	5g	小1	
塩	1g	小1/6	
こしょう	少々		
ねり洋辛子	少々		
きゅうり	90g	中1本	
塩	少々		
マヨネーズ	42g	大3・1/2	

\*ジャがいもとさつまいもは蒸したほうがいもの形が残りやすいので蒸してもよいです。



## No 68 フレンチサラダ

ご家庭にあるいろいろな野菜で作ってみてください。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ハム	60g	6枚	①下ごしらえ ハム…角切り キャベツ…角切りにしてゆで、冷まして塩をする きゅうり…輪切りにして塩をし、絞る ②〔A内の調味料をよく混ぜ合わせる。 ③よく冷ました材料を②であえる。
キャベツ	150g	葉2枚	
塩	少々		
きゅうり	120g	中1本	
塩	少々		
酢	12g	小2・1/2	
サラダ油	9g	小2	
さとう	3g	小1	
塩	1g	小1/6	
こしょう	少々		
粉洋辛子	少々		

\*季節によってきゅうりを小松菜に変えたり、ハムをまぐろ油漬けにしたり、具材をアレンジしてもおいしく食べられます。

# No 69 カルちゃんフレンチサラダ

カルシウム満点のサラダです!

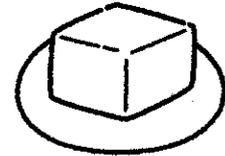
材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
まぐろ油漬	60g	小1缶	①下ごしらえ キャベツ・にんじん…せん切りにしてゆでる 小松菜…2~3cmに切ってゆでる まぐろ油漬…汁気をきる 乾燥ひじき…水でもどしてゆで、洗い しょうゆをする 白いりごま…すっておく ② [ A 内の調味料をよく混ぜ合わせる。 ③まぐろ油漬・ちりめんいりこ・よく冷ました材料を、②とごまであえる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         *ひじきの水煮を使用する場合は50gになります。                     </div>
ちりめんいりこ	12g	大3	
乾燥ひじき	5g	大1	
しょうゆ	4g	小2/3	
小松菜	90g	1/2袋	
キャベツ	90g	葉1枚	
にんじん	30g	中1/5本	
酢	10g	小2	
サラダ油	10g	小2・1/2	
A さとう	2g	小2/3	
塩	1g	小1/6	
こしょう	少々		
白いりごま	12g	大2	

# No 70 れんこんサラダ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ハム	60g	6枚	①下ごしらえ きゅうり…輪切りにして塩をし、絞る れんこん…いちょう切りにして水につけた後、酢を入れた熱湯でゆで、冷ます ハム…短冊切り ② [ A 内の調味料をよく混ぜ合わせる。 ③すべての材料を②であえる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         *れんこんをごぼうに変えたり、ドレッシングをマヨネーズに変えたりしてもおいしいです。                     </div>
れんこん	120g	2/3節	
酢	4g	小1	
きゅうり	120g	中1本	
塩	少々		
酢	12g	小2・1/2	
サラダ油	12g	大1	
しょうゆ	4g	小2/3	
A さとう	3g	小1	
塩	少々		
こしょう	少々		

## No 71 豆腐サラダ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ハム	60g	6枚	①下ごしらえ 鶏卵…炒り卵にし、冷ます 豆腐…水きりをして小さめの角切り きゅうり…輪切りにして塩をし、絞る にんじん…せん切りにしてゆで、冷ます ハム…短冊切り 白いりごま…すっておく ②〔A内の調味料をよく混ぜ合わせる。 ③すべての材料を②とごまであえる。
鶏卵	120g	2個	
油	4g	小1	
木綿豆腐	180g	2/3丁	
きゅうり	120g	中1本	
塩	少々		
にんじん	30g	中1/5本	
マヨネーズ	45g	大3・2/3	
酢	3g	小2/3	
A さとう	2g	小2/3	
塩	少々		
こしょう	少々		
白いりごま	6g	大1	



## No 72 中華サラダ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ハム	60g	6枚	①下ごしらえ 鶏卵…炒り卵にし、冷ます 緑豆はるさめ…ゆでて適当な大きさに切り、冷ます きゅうり…せん切りにする にんじん…せん切りにしてゆで、冷ます ハム…短冊切り 白いりごま…すっておく ②〔A内の調味料をよく混ぜ合わせる。 ③すべての材料を②とごまであえる。
鶏卵	180g	3個	
油	4g	小1	
緑豆はるさめ	30g	1/3袋	
きゅうり	90g	中1本	
にんじん	30g	中1/5本	
酢	15g	大1	
しょうゆ	13g	大2/3	
A さとう	9g	大1	
ごま油	3g	小3/4	
塩	1g	小1/6	
白いりごま	3g	大1/2	

## No 73 バンバンジー

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
鶏ささみ肉	60 g	1 本	①下ごしらえ 鶏肉… [ A 内の調味料で下味をつける きゅうり…せん切り にんじん…せん切りにしてゆで、冷ます 緑豆はるさめ…ゆでて適当な大きさに切 り、冷ます 塩くらげ…水につけて塩抜きし、2～ 3 cmに切る 白いりごま…すっておく ②鶏肉を蒸して細くさき、冷ましておく。 ③ [ B 内の調味料をよく混ぜ合わせる。 ④すべての材料を③とごまであえる。
A 酒	8 g	大 1/2	
塩	少々		
こしょう	少々		
塩くらげ	30 g		
緑豆はるさめ	30 g	1/3 袋	
きゅうり	90 g	中 1 本	
にんじん	30 g	中 1/5 本	
B しょうゆ	15 g	小 2・1/2	
酢	15 g	大 1	
さとう	6 g	小 2	
芝麻醬	3 g	小 1	
塩	1 g	小 1/6	
白いりごま	3 g	大 1/2	

## No 74 ひじきサラダ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ハム	60 g	6 枚	①下ごしらえ きゅうり…せん切り にんじん…せん切りにしてゆで、冷ます 乾燥ひじき…水でもどしてゆで、 洗いじょうゆをし、冷ます ハム…せん切り チーズ…5mm角に切る ② [ A 内の調味料をよく混ぜ合わせる。 ③すべての材料を②であえる。
チーズ	30 g		
A 乾燥ひじき	5 g	大 1	
しょうゆ	3 g	小 1/2	
きゅうり	120 g	中 1 本	
にんじん	30 g	中 1/5 本	
酢	12 g	小 2・1/2	
サラダ油	9 g	小 2	
しょうゆ	6 g	小 1	
さとう	2 g	小 2/3	
塩	少々		
こしょう	少々		

\*ひじきの水煮を使用する場合は  
50 gになります。

## No 75 ほうれんそうサラダ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
焼き豚	60g	6枚	①下ごしらえ きゅうり…輪切りにして塩をし、絞る にんじん…せん切りにしてゆで、冷ます ほうれんそう…2~3cmに切ってゆで、冷ます しょうが…すりおろしてしぼる 焼き豚…短冊切り ② [ A 内の調味料をよく混ぜ合わせる。 ③すべての材料を②であえる。
ほうれんそう	180g	1袋	
きゅうり	120g	中1本	
塩	少々		
にんじん	30g	中1/5本	
しょうがの絞り汁	4g	小1	
しょうゆ	9g	大1/2	
A 酢	6g	小1	
さとう	4g	大1/2	
ごま油	3g	小1	

「サラダでげんき」という物語から生まれました。

りっちゃんが、お母さんのために作ったサラダです！

## No 76 りっちゃんのサラダ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ハム	30g	3枚	①下ごしらえ きゅうり…輪切りにして塩をし、絞る キャベツ…角切りにしてゆで、冷まして塩をする にんじん…せん切りにしてゆで、冷ます コーン(缶)…汁気をきる ミニトマト…へたをとって切る ハム…角切り ② [ A 内の調味料をよく混ぜ合わせる。 ③すべての材料を②とかつお節・塩昆布佃煮であえる。
キャベツ	120g	葉1・1/2枚	
塩	少々	少々	
きゅうり	90g	中1本	
塩	少々	少々	
コーン(缶)	30g	大2・1/2	
にんじん	30g	中1/5本	
ミニトマト	8個		
かつお節	3g	1パック	
塩昆布佃煮	1g		
酢	11g	小2	
サラダ油	9g	小2	
A さとう	3g	小1	
塩	1g	小1/6	
こしょう	少々		
粉洋辛子	少々		

## No 77 和風サラダ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
まぐろスープ漬	60g	小1缶	①下ごしらえ だいこん…せん切りにして塩をし、絞る きゅうり…輪切りにして塩をし、絞る にんじん…せん切りにしてゆで、冷ます まぐろスープ漬…汁気をきる 乾燥わかめ…水でもどす 白いりごま…すっておく ②〔A内の調味料をよく混ぜ合わせる。 ③すべての材料を②とごまであえる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         *生わかめを使用する場合は25g                          になります。                     </div>
乾燥わかめ	2.5g	大1/2	
だいこん	150g	4cm	
塩	少々		
きゅうり	60g	中1/2本	
塩	少々		
にんじん	30g	中1/5本	
酢	11g	小2	
サラダ油	9g	小2	
しょうゆ	4g	小2/3	
さとう	2g	小2/3	
塩	1g	小1/6	
こしょう	少々		
白いりごま	6g	大1	

## No 78 ゴーヤチャンプルー

ゴーヤチャンプルーは、沖縄を代表する料理です。ゴーヤとは、にがうりのこと、沖縄語辞典によると「豆腐・野菜などの油炒め」という意味です。豆腐とゴーヤ、色々な野菜などを入れた炒め物です。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
木綿豆腐	180g	2/3丁	①下ごしらえ 豆腐…水気をきって角切り キャベツ…角切り にんじん…せん切り ゴーヤ…たて半分に切り、種とわたを とって薄切りにし、塩でもん でさっとゆでる にんにく…みじん切り ②ごま油ににんにくを入れて香りをだし、 豚肉を炒める。 ③火が通ったら、にんじん・キャベツを入 れてさらに炒める。 ④豆腐を入れて調味し、ゴーヤを入れる。 ⑤溶き卵を入れて炒め、仕上げる。
豚肉(うす切り)	60g		
鶏卵	60g	1個	
キャベツ	90g	葉1枚	
にんじん	30g	中1/5本	
ゴーヤ(にがうり)	50g	中1/5本	
塩	少々		
ごま油	4g	小1	
にんにく	1片		
しょうゆ	3g	小1/2	
塩	少々		
こしょう	少々		



## No 81 かわりきんぴら

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
牛肉 (うす切り)	60 g		①下ごしらえ じゃがいも…せん切りにして水につ け、さっとゆでる にんじん…せん切り ごぼう…ささがきにして水につける つきこんにやく…ゆでて切る さつま揚げ…短冊切り ②油を熱し、牛肉を炒め、にんじん・ごぼ う・こんにやくを入れて炒める。 ③さつま揚げ、じゃがいもを入れて炒め、 [ 内の調味料で調味する。 ④仕上げに白いりごま・七味唐辛子を入れ る。
さつま揚げ	30 g	1枚	
じゃがいも	150 g	中1個	
つきこんにやく	30 g		
ごぼう	60 g	1/3本	
にんじん	30 g	中1/5本	
油	4 g	小1	
しょうゆ	24 g	大1・1/3	
さとう	9 g	大1	
みりん	3 g	小1/2	
白いりごま	少々		
七味唐辛子	6 g	小2	

## No 82 炒りうの花

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
さつま揚げ	30 g	1枚	①下ごしらえ さつま揚げ…短冊切り たまねぎ・にんじん…せん切り 干しいたけ…もどしてせん切り ねぎ…小口切り 白いりごま…すっておく ②油を熱し、たまねぎ・にんじん・しい たけの順に炒め、やわらかくなっ たら、調味する。 ③水を加えて、おからを入れて煮る。 ④さつま揚げを加え、仕上げにねぎ、ご まを加える。
おから	60 g		
たまねぎ	30 g	中1/6個	
にんじん	40 g	中1/4本	
干しいたけ	2 g	1枚	
ねぎ	12 g	1/2本	
油	4 g	小1	
酒	7 g	大1/2	
しょうゆ	7 g	小1	
さとう	7 g	小2	
塩	少々		
白いりごま	3 g	大1/2	
水	90 mL		

# No 83 三色ソテー

ポークウィンナーをハムやベーコンに変えてもよいです。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ポークウィンナー	60g	3本	①下ごしらえ ポークウィンナー…1~2cmに切る ほうれんそう…2~3cmに切ってゆでる コーン(缶)…汁気をきる ②油を熱し、ポークウィンナーを炒め、ほうれんそう・コーンを入れてさらに炒め、調味する。
ほうれんそう	200g	1袋	
コーン(缶)	90g	3/5C	
油	4g	小1	
塩	少々		
こしょう	少々		



# No 84 八宝菜

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
豚肉(うす切り)	120g		①下ごしらえ たまねぎ…角切り にんじん…いちよう切り 白菜・たけのこ…短冊切り チンゲン菜…2cmに切る きくらげ…水でもどしてせん切り しょうが…みじん切り うずら卵…汁気をきる むきえび…酒につける いか…短冊切りにして酒につける ②油を熱し、しょうがを入れて香りをだし、豚肉を炒める。 ③えび・いかを入れて炒める。 ④たまねぎ・にんじん・たけのこ・白菜の葉元・きくらげの順に入れて炒める。 ⑤〔A内の調味料で調味し、うずら卵・白菜の葉を入れて炒める。 ⑦仕上げにチンゲン菜を入れ、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
むきえび	60g		
いか	60g		
酒	15g	大1	
うずら卵水煮	100g	10個	
白菜	240g	葉2枚	
たまねぎ	150g	中3/4個	
にんじん	90g	中3/5本	
たけのこ(水煮)	90g	中2個	
きくらげ	3g		
チンゲン菜	100g	1株	
油	4g	小1	
しょうが	1片		
中華スープの素	6g	小2	
しょうゆ	13g	小2	
酒	6g	小1	
オイスターソース	3g	小1/2	
こしょう	少々		
片栗粉	6g	小2	

## No 85 麻婆豆腐

豆腐を生揚げに変えてもおいしいです。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
牛肉 (ミンチ)	90 g		①下ごしらえ たまねぎ・にんじん…あらみじん切りにら…2~3cmに切る しょうが・にんにく…みじん切り 豆腐…水気をきって角切り ②ごま油にしょうが・にんにく・豆板醤を入れて香りをだし、牛肉・豚肉を炒める。 ③たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、水を入れ、あくをとりながら煮る。 ④材料がやわらかくなったら〔A内の調味料を入れ、豆腐を入れる。 ⑤仕上げににらを入れ、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
豚肉 (ミンチ)	90 g		
豆腐	400 g	1・1/3丁	
たまねぎ	300 g	中1・1/2個	
にんじん	90 g	中3/5本	
にら	40 g	1/2袋	
ごま油	4 g	小1	
しょうが	1片		
にんにく	1片		
豆板醤	2 g	小1/3	
赤みそ	27 g	大1・1/2	
しょうゆ	27 g	大1・1/2	
さとう	6 g	小2	
片栗粉	9 g	大1	
水	90 mL		

## No 86 春雨と野菜の炒め物

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
牛肉 (うす切り)	60 g		①下ごしらえ 緑豆はるさめ…ゆでて適当な大きさに切る 小松菜…2~3cmに切ってゆでる にんじん…せん切り にんにく…みじん切り ②ごま油に、にんにくを入れて香りをだし、牛肉を炒める。 ③にんじん・太もやしを加えて炒める。 ④はるさめを入れて、〔内の調味料で調味する。 ⑤小松菜を入れて仕上げる。
緑豆はるさめ	30 g	1/3袋	
太もやし	90 g	1/2袋	
小松菜	60 g	1/3袋	
にんじん	30 g	中1/5本	
ごま油	4 g	小1	
にんにく	1片		
しょうゆ	6 g	小1	
さとう	6 g	小2	
オイスターソース	3 g	小1/2	
塩	1 g	小1/6	

給食では、具を別に煮て、しょうゆごはん}に混ぜ合わせる  
作り方です。

## No 87 たこめし

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
しょうゆごはん	700g	茶碗4杯	①下ごしらえ たこ…酒につけてくさみをとる みつば…1~2cmに切る にんじん…せん切り ごぼう…ささがきにして水につける 油揚げ…湯通しをしてせん切り ②たこをひたひたの水で40分くらい煮、 やわらかくなったら火を止めて、水をきる。 ③だし汁と調味料を煮立て、ごぼう・にん じん・油揚げを入れて煮、やわらかくな ったらたこを加え、仕上げにみつばを入 れる。 ④しょうゆごはんに③を混ぜ合わせる。
たこぶつ切り	300g		
酒	15g	大1	
油揚げ	30g	1・1/2枚	
にんじん	50g	中1/3本	
ごぼう	60g	1/3本	
みつば	18g	1/3袋	
しょうゆ	18g	大1	
さとう	13g	大1・1/2	
酒	6g	小1	
だし汁	100mL		

\*しょうゆごはん

米	340g (2C)
しょうゆ	18g (大1)
塩	2g (小1/3)
みりん	6g (小1)
水	500mL



## No 88 もぶりごはん

広島弁で「もぶる」とは、「混ぜる」という意味です。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ごはん	700g	茶碗4杯	①下ごしらえ ちくわ…半月切り つきこんにゃく…ゆでて切る にんじん…みじん切り ごぼう…ささがきにして水につける 干しいたけ…もどしてみじん切り ねぎ…小口切り 油揚げ…湯通しをしてせん切り ②油を熱し、にんじん・ごぼう・干しし いたけ・こんにゃく・油揚げを炒める。 ③だし汁・調味料を入れ、ちりめんいり こ・ちくわを入れて煮含める。 ④ねぎを入れて仕上げる。 ⑤ごはんに④をのせ、混ぜながら食べる。
ちりめんいりこ	30g	1/2C	
ちくわ	30g	1本	
油揚げ	30g	1・1/2枚	
つきこんにゃく	30g		
にんじん	40g	中1/4本	
ごぼう	60g	1/3本	
干しいたけ	4g	2枚	
ねぎ	20g	1本	
油	4g	小1	
しょうゆ	18g	大1	
さとう	6g	小2	
みりん	6g	小1	
だし汁	100mL		

# No 89 うずみ

具をごはんの下にうずめて食べましょう。

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ごはん	700g	茶碗4杯	①下ごしらえ だし昆布・かつお節…だしをとる 生揚げ…湯通しして、小さめの角切り さといも…小さめの角切りにして 塩でもみ、ぬめりをとる ごぼう…ささがきにして水につける にんじん…いちよう切り ぶなしめじ…小房に分ける ねぎ…小口切り ②だし汁を煮立て、鶏肉を煮、あくをとる。 ③ごぼう・にんじん・さといも・ぶなしめじを加えて煮る。 ④調味し、生揚げを加えてさらに煮込み、ねぎを加えて、仕上げる。
鶏もも肉 (角切り)	120g		
生揚げ	150g	3/4枚	
さといも	120g	2・1/2個	
塩 (ぬめりとり用)	2g	小1/3	
ごぼう	90g	1/2本	
にんじん	60g	中1/4本	
ぶなしめじ	30g	1/3パック	
ねぎ	20g	1本	
かつお節 (だし用)	8g		
だし昆布	4g	6cm角	
しょうゆ	21g	大1・1/4	
酒	3g	小2/3	
塩	1g	小1/6	
水	500mL		

# No 90 江波巻き

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ごはん	700g	茶碗4杯	①下ごしらえ 広島菜漬…小さく刻む ②広島菜漬・かつお節・しょうゆ・白いりごまをあえる。 ③焼きのりにごはんと②をのせて巻き、両端を絞って食べる。
広島菜漬	120g		
かつお節	6g	2パック	
しょうゆ	少々		
白いりごま	3g	大1/2	
焼きのり	12g	4枚	

## No 91 煮ごめ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
小豆 (水煮)	60g	2/5C	①下ごしらえ 生揚げ…湯通しして1cm角に切る こんにやく…ゆでて小さめの角切り さといも…小さめの角切り だいこん…小さめの角切り にんじん…小さめの角切り ごぼう…小口切り 干しいたけ…もどして小さめの角切り ②だし昆布でだしをとる。 ③だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・こんにやくを入れて煮る。 ④さといもを加えて煮、調味し、生揚げ・小豆を入れて煮含める。
生揚げ	180g	1枚	
こんにやく	120g	1/2枚	
さといも	90g	2個	
塩 (ぬめりとり)	少々		
だいこん	180g	5cm	
にんじん	120g	中4/5本	
ごぼう	60g	1/3本	
干しいたけ	3g	1枚	
だし昆布	9g	10cm角	
しょうゆ	33g	大1・2/3	
さとう	9g	大1	
みりん	6g	小1	
水	200mL		

## No 92 呉の肉じゃが

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
牛肉 (うす切り)	120g		①下ごしらえ 糸こんにやく…ゆでて切る たまねぎ…角切り じゃがいも…角切りにして水につける さつま揚げ…短冊切り ②ごま油を熱し、牛肉を炒める。 ③たまねぎ・糸こんにやくを炒める。 ④じゃがいもを入れて炒め、水を加えてあくをとりながら煮る。 ⑤調味し、さつま揚げを入れて煮含める。
さつま揚げ	60g	2枚	
じゃがいも	360g	中2・2/3個	
糸こんにやく	150g	3/4玉	
たまねぎ	240g	中1・1/5個	
ごま油	4g	小1	
しょうゆ	36g	大2	
さとう	12g	大1・1/3	
酒	6g	小1	
水	200mL		

## No 93 八寸

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
鶏もも肉 (角切り)	150g		①下ごしらえ だし昆布…だしをとり、取り出して 2~3cmの角切り 凍り豆腐…もどして角切り さといも…一口大に切って塩でもみ、 ぬめりをとる こんにやく…ゆでて色紙切り だいこん・にんじん…厚めのいちよう 切り ごぼう…乱切りにして水につける 干しいたけ…もどして小さめの 角切り ②だし汁を沸騰させ、鶏肉を入れてあくを とる。 ③にんじん・ごぼう・こんにやく・しいた けを入れて煮る。 ④だいこん・さといもを入れて煮、調味す る。 ⑤凍り豆腐を入れて煮含める。
凍り豆腐	20g	1枚	
さといも	120g	3個	
塩 (ぬめりとり)	少々		
こんにやく	150g	3/5枚	
だいこん	240g	6cm	
にんじん	120g	中4/5本	
ごぼう	90g	1/2本	
干しいたけ	3g	1枚	
だし昆布	3g	6cm角	
しょうゆ	40g	大2・1/4	
さとう	12g	大1・1/3	
みりん	6g	小1	
水	250mL		

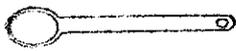
## No 94 がじつあえ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
あなご照り焼き	60g	1/2尾	①下ごしらえ あなご照り焼き…5mm幅に切る ほうれんそう…2~3cmに切って ゆで、冷ます にんじん…せん切りにしてゆで、冷ます ②〔内の調味料をよく混ぜ合わせる。 ③すべての材料を②の調味料と白いりごま であえる。 あなごは最後に混ぜるとよい。
ほうれんそう	180g	1袋	
にんじん	30g	中1/5本	
しょうゆ	9g	大1/2	
さとう	6g	小2	
酢	6g	小1	
白いりごま	3g	大1/2	

## 標準計量スプーン・カップによる重量表(単位g)

食品	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200
食塩	6	18	240
みそ・しょうゆ・みりん	6	18	230
さとう(上白糖)	3	9	130
小麦粉	3	9	110
かたくり粉	3	9	130
カレー粉	2	6	
トマトケチャップ	6	18	240
ウスターソース	6	18	240
マヨネーズ	4	12	190
いりごま	2	6	
油・バター	4	12	180

参考文献 (女子栄養大学出版部「七訂食品成分表2020」より)



小さじ 5mL



大さじ 15mL



カップ 200mL

### 【計量のしかた】

計量スプーン 1杯

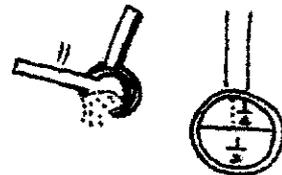
油やしょうゆは、  
盛り上がるくらい  
に入れる



液体

計量スプーンに山盛りに入れて、すりきりにする。  
液体を量るときは、表面が盛り上がる状態にする。

計量スプーン 1/2杯・1/4杯



すりきりにしてから中央に  
へらを直角に当て半量を<sup>はら</sup>う。  
1/4杯はさらに半量を<sup>はら</sup>う。

カップ 1杯

へらの<sup>え</sup>柄をカップのふちに  
直角に立てて、横にすべらせ  
山の部分を落とす。



# 食品の見当量



食パン6枚切り  
1枚 60g



スパゲッティ(乾)  
1食分 80g



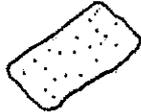
ごはん  
茶碗1杯 150g



もち  
1個 50g



豆腐  
1丁 300g



油揚げ  
1枚 30g



生揚げ  
1枚 150g



鶏卵  
1個 60g



うずら卵  
1個 10g



あじ  
中1尾 180g



さんま  
1尾 150g



魚の切り身  
1切 80g



いか  
1ぱい 300g



えび(くるまえび)  
1尾 40g



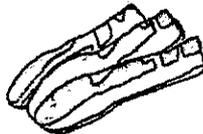
豚肉切り身  
1枚 100g



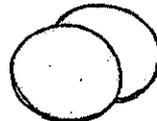
鶏もも肉  
1枚 200g



鶏ささ身  
1枚 40g



ベーコン  
1枚 20g



ロースハム  
1枚 20g



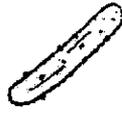
ウィンナーソーセージ  
1本 15g



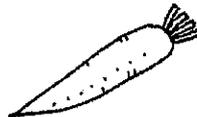
かぼちゃ  
1個 1000g



キャベツ  
葉1枚 50g



きゅうり  
中1本 100g



大根  
中1本 1000g



ピーマン  
1個 40g



たまねぎ  
中1個 200g



トマト  
中1個 200g



ほうれんそう  
1束 300g



にんじん  
中1本 150g



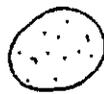
ブロッコリー  
1株 300g



しいたけ  
1個 10g



板こんにゃく  
1枚 200g



じゃがいも  
中1個 150g



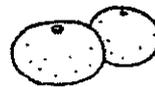
さつまいも  
中1本 200g



いちご  
1個 15g



りんご  
1個 300g



みかん  
1個 100g



バナナ  
1本 150g

## おいしさのひみつ だしの取り方

給食では手作りのだしを使っています。みそ汁やうどんには煮干しだし、すまし汁には合わせだし（だし昆布・かつお節）を使っています。

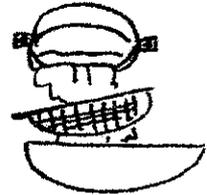
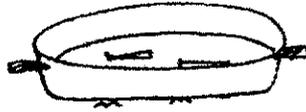
### 煮干しだし



[材料]	[分量]
煮干し	30g
水	1リットル

#### [作り方]

1. なべに水を入れ、煮干しをしばらくつけておく。
2. 弱火でじっくりだしを出す。
3. ふっとうしたら火を止め、こす。



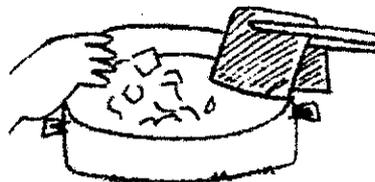
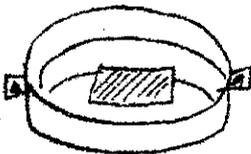
### 合わせだし（だし昆布・かつお節）



[材料]	[分量]
だし昆布	10g
かつお節	20g
水	1リットル

#### [作り方]

1. なべに水を入れ、だし昆布をつけておく。
2. 弱火でじっくりだしを出す。
3. ふっとう直前にだし昆布をだし、かつお節を入れる。
4. 再度ふっとうしたらすぐに火を止め、こす。



# 手作りホワイトソース・ブラウnlルウに挑戦!!

## ホワイトソース

No 56 クリームシチューに使います。



①なべを熱してサラダ油やバターを入れてとかし、小麦粉を入れ、弱火でこがさないようにいためて、ホワイトルウを作る。

②ルウをたえずかき混ぜながら牛乳を少しずつ入れ、ダマができないようにのぼす。

## ブラウnlルウ

No 58 ビーフシチューに使います。



①なべを熱してサラダ油やバターを入れてとかし、小麦粉を加えて中火で茶色に色づくまでよくいためる。

※こげ過ぎないように火加減に注意する。

# 揚げ物を上手に

## 【油の温度と見分け方】

油の温度の見分け方はいろいろあります。ここでは、天ぷらの衣を落とした時の見分け方を紹介します。



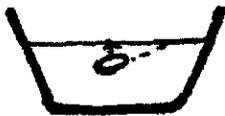
150°C以下

下に沈んでから浮き上がる



150~160°C

半分まで沈んで浮き上がる



170~180°C

やや沈んで浮き上がる

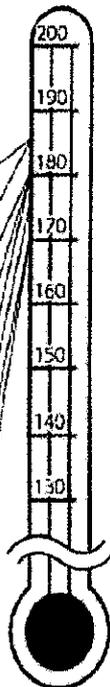


200°C以上

表面でパッと散る

## 【揚げ物の適温と時間】

調理名	温度(°C)	時間(分)
エロッケ(じゃがいも)	180~185	2~3
天ぷら・魚介類	180~185	1~2
ドーナツ	180	3
カキフライ	170~180	2~3
フリッター	170~180	1~2
とんかつ	175	5~6
かき揚げ(野菜)	170	1~2
天ぷら・いも類	160~170	4~5



## 【揚げ物のポイント】

### ポイント 1

☆揚げ油はできるだけ新しいものを使う。

### ポイント 2

☆油は揚げなべに七分目に入れる。

### ポイント 3

☆天ぷらの衣は揚げる直前に作る。

### ポイント 4

☆適温を保ち、材料はなべの表面積の半分をめやすに入れる。

揚げ物をしているときは、その場からはなれないでね。



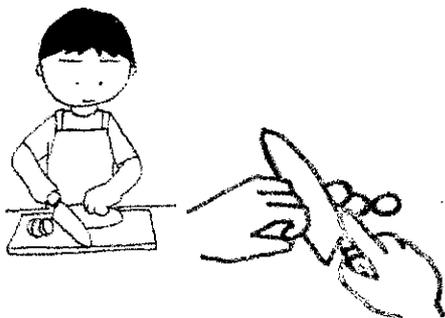
# 基本をマスターして包丁名人！！

料理を作る時に欠かせない道具が包丁です。同じ食材でも1本の包丁によって、さまざまな形に変化し、あらゆる料理を作ることができます。

その一方で、注意してあつかわないと思わぬけがをしてしまいますので、そえる手や置いた時の刃の向きなどに気をつけることが大切です。

## 安全に使うために注意すること

- きちんにぎってそえる手にも気をつけよう。



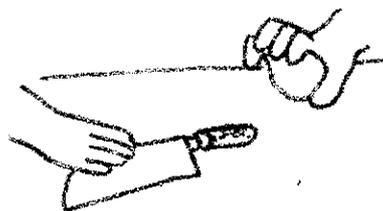
- 立つ位置も気をつけて



- 置く時の刃の向きは



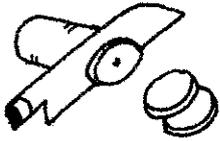
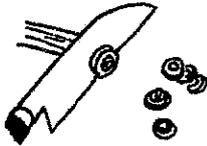
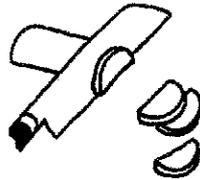
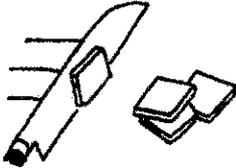
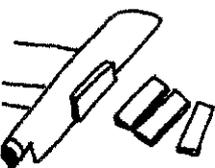
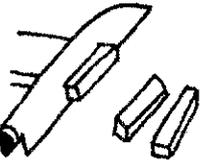
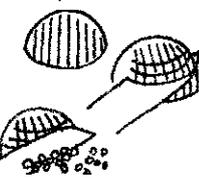
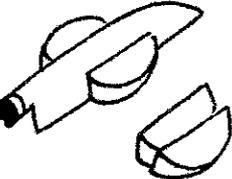
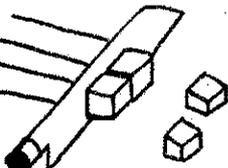
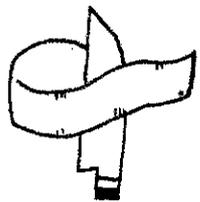
- 人にわたす時は気をつけて



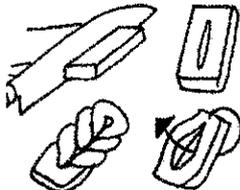
# 素材の切り方

食べやすい形や大きさにしたり、味がしみやすくしたりする基本切りと、素材の形などを生かした飾り切りがあります。

## 【基本切り】

<p>輪切り</p> 	<p>小口切り</p> 	<p>半月切り</p> 
<p>いちょう切り</p> 	<p>乱切り</p> 	<p>ささがき</p> 
<p>色紙切り</p> 	<p>短冊切り</p> 	<p>ひょうし木切り</p> 
<p>せん切り</p> 	<p>みじん切り</p> 	<p>くし形切り</p> 
<p>さいの目切り</p> 	<p>そぎ切り</p> 	<p>かつらむき</p> 

## 【飾り切り】

<p>切り違い</p>  <p>きゅうり</p>
<p>たづな切り</p>  <p>こんにゃく</p>
<p>花形切り</p>  <p>ラディッシュ</p>
<p>ゆで卵</p> 
<p>面取り</p>  <p>大根・かぼちゃ</p>

# 食中毒を防ごう！

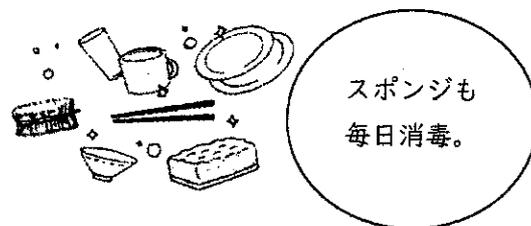
## 菌<sup>きん</sup>を つけない ふやさない やっつける

### 【つけない】

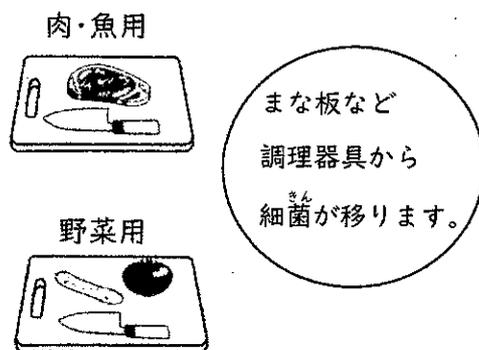
- こまめに手を洗う。



- 食器、台所用品は清潔にしておく。

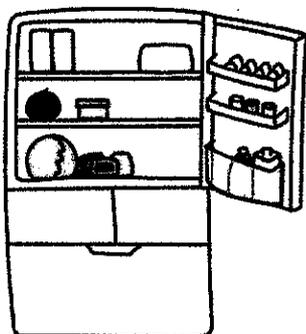


- 調理器具を使い分ける。



### 【ふやさない】

- 適切な温度管理をする。
- 冷蔵冷凍庫<sup>とこ</sup>に物をつめこみすぎない。



### 【やっつける】

- 中心までしっかり加熱する。



参考文献

資料1・2・5・7

『食品解説つき八訂準拠 ビジュアル食品成分表』大修館書店

作成

学校給食献立等企画会議（広島市教育委員会健康教育課）