

## 料理教室レシピ

(小学生用)

## 主食 ピースごはん

材料名	1人分	6人分
米	70g	420g
グリーンピース	25g	150g
ちりめんじゃこ	8g	48g
★砂糖	1g	小さじ2
★塩	小さじ1/5弱	小さじ1/5
★酒	小さじ1弱	大さじ1強
★昆布	1×4cm 程度	1.8g

作り方

- ① 米は研いで、★と一緒に炊く。
- ② グリーンピースは塩ゆでしておく。
- ③ 炊き上がったごはんにグリーンピースとちりめんじゃこを入れて少し蒸らす。
- ④ 少し蒸らして味がなじんだら、混ぜ合わせる。

## 主菜 鮭のレモン焼き

材料名	1人分	6人分
鮭	40g	240g
薄口しょう油	小さじ1/6	小さじ1
砂糖	小さじ2/3	小さじ2
レモン	1/6個	1個

作り方

- ① レモンはくし形に切っておく。
- ② フライパンを使い、鮭は皮から焼く。
- ③ 両面ある程度焼いたら、しょう油と砂糖を合わせたものを鮭にかけて味をつける。
- ④ 食べる前にレモンをかける。

## 副菜 納豆和え

材料名	1人分	6人分
ひきわり納豆	12g	70g
キャベツ	30g	180g
きゅうり	20g	120g
しめじ	10g	60g
にんじん	3g	18g
酢	小さじ1/5	小さじ1
薄口しょう油	小さじ1/3	小さじ2
かつお節	少々	3.0g

作り方

- ① キャベツは5mmの幅に切り、にんじんやきゅうりは細い千切りにし、しめじは石突きを落としてほぐしておく。
- ② 野菜をゆでて、冷ましておく。
- ③ 野菜と納豆、酢、しょう油、かつお節を混ぜ合わせる。

## 副菜 夏野菜のみそ汁

材料名	1人分	6人分
油揚げ	5g	30g
じゃがいも	30g	180g
たまねぎ	20g	120g
なす	15g	90g
オクラ	5g	30g
ねぎ	5g	30g
みそ	小さじ1強	大さじ2と1/2
煮干し	3g	18g
水	200g	1200g

### 作り方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 油揚げは湯をかけて油抜きをして5mm、じゃがいもは1.5cm角、たまねぎはくし切りの2等分、なすは半月切り、オクラは輪切りにする。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ だしに固いものから入れて加熱し、火が通ったら、みそを溶いて入れる。
- ⑤ ねぎを散らす。

## 副菜 ぶどう

材料名	1人分	6人分
ぶどう	3粒	18粒

### 作り方

- ① 洗って皿に盛る。

# 計量について

料理をおいしく作るために、計量カップや計量スプーンなどを使い、材料や調味料の分量や割合を正しく計りましょう。味が濃すぎたり、作りすぎることもなくなり、健康づくりにつながります。

今日は、1回の食事の適正なエネルギー量と塩分量を知っていただくために、材料と調味料はすべて計量しています。計量スプーンの使い方・味つけをぜひ覚えてご家庭で実践してください。

### 今日の献立

