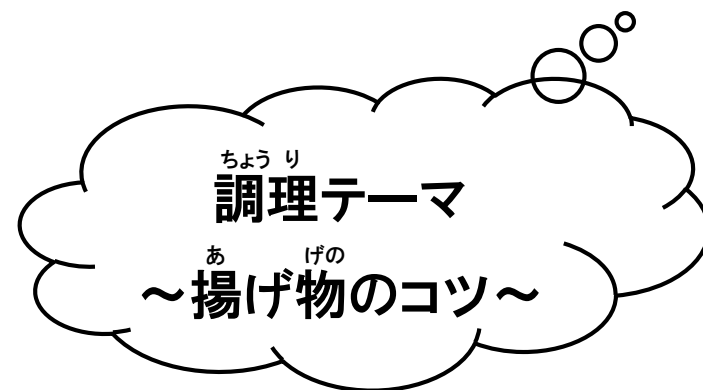
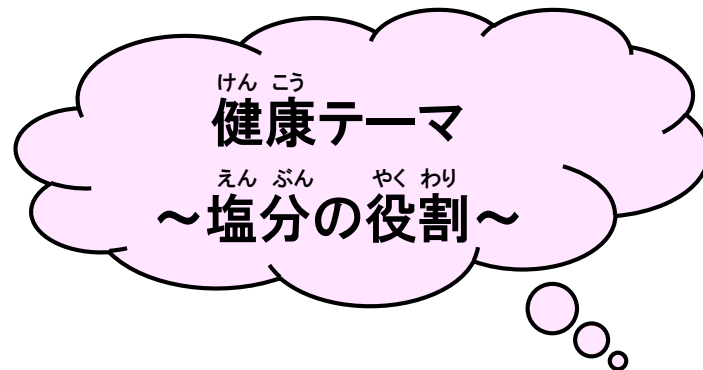


献立表

- ◆ ひや 冷やしそうめん
- ◆ いそ べ あ ちくわの磯辺揚げ
- ◆ てん 天ぷら(かぼちゃ、ピーマン)
- ◆ ず あ オクラのごま酢和え

エネルギー : 547kcal
タンパク質 : 22.2g
脂質(しじつ) : 13.2g



けん こう えん ぶん やく わり

健康テーマ『塩分の役割』

◇塩分は体の中で、体温調節、消化吸収を助ける、
神経や筋肉の働きを助けるなど重要な役目を
している。

◇塩分が多いものに調味料があり、料理の味を
引き立て、「おいしく」なる!!

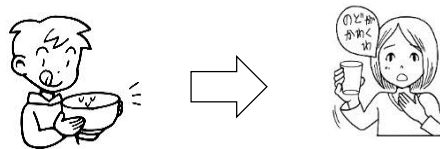
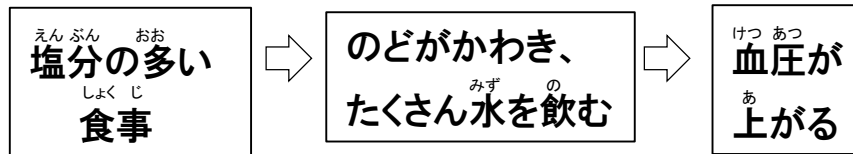


しお みそ しょうゆ ソース マヨネーズ

◇1日の塩分の目安 7~8g

朝・昼・夕に分ける ⇒ 1食 2.5g

◇塩分をとり過ぎたらどうなるの？



こう けつ あつ
高血圧

生活習慣病を引き起こす原因になりやすい!

今日の食事の塩分は **4.6g** ⇒ めんつゆ残す ⇒ **3.3g**

オクラの
ごま酢和え
0.5g



天ぷら 0.1g
ちくわの磯辺揚げ 0.9g

そうめん
0.5g

めんつゆ
2.6g

ぜんぶ
のまないで!!

「めんつゆ」は、塩分が多い!!

汁を半分残すと、塩分も半分になる!!

◆めん類の汁には塩分が多いので気をつけよう!!

◆日頃から減塩に努めて、健康を保ちましょう!!

塩分の上手な取り方のポイント

①麺類を食べる時は、
汁を残すようにする。

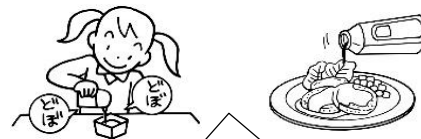
②しょうゆやソースなどは
上からかけずに、つける。



インスタ
ラーメン

えん ぶん やく
塩分約 6g

汁は
のこすね!!



上からかけるのは
やめよう!!

〇すこしつける



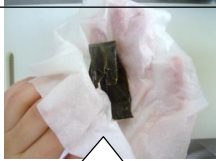
ちょんちょんと
少しつけて
たべよう!!

調理テーマ

調理を通して『揚げ物のコツ』を身につけよう

1. 揚げる材料の水気をふき取る。

⇒水気があると油はねるので注意する。



食材の水気は、キッチンペーパーなどでふきとりましょう!

2. 油の温度は150~160℃で揚げる。

⇒目安は、衣を1~2滴入れて底まで沈んだ後、ゆっくり浮いてきたらちょうど良い温度。

衣を落として油の温度を確認しましょう!



3. 材料を揚げる時は、野菜から入れる。

⇒油の中に入れる時は、さいばしを使う。⇒野菜から揚げ、ちくわを最後にする。

揚げる順番は、
①かぼちゃ
②ピーマン
③ちくわ
にしましょう!!

さいばしを使いましょう!



4. 一度に多くの材料を入れない。

⇒一度に多くの材料を入れると油の温度が下がってしまう。

⇒鍋に入れる食材は、鍋の表面の半分くらいがよい。



揚げる食材は入れすぎないようにしましょう!

5. 取り出す時は、網じゃくしを使いバットに入れる。

⇒入れて時間がきたら取り出す。

揚げ物用バット



網じゃくしを使いましょう!



油でやけどをしないようにきをつけましょう!!



ちょうりきぐ 調理器具

						
ザル	<small>けい りょう</small> 計量カップ	ボウル	さいばし	<small>けい りょう</small> 計量スプーン	すりきり	ピーラー
						
<small>ぶん ばい ざら</small> 分配皿	<small>いた</small> まな板	バット	<small>ほう ちよう</small> 包丁	<small>かた て なべ</small> 片手鍋	<small>りょう て なべ</small> 両手鍋	<small>あ もの よう なべ</small> 揚げ物用鍋
						
<small>あみ</small> 網じゃくし	<small>あ もの よう</small> 揚げ物用 バット					

ほん じつ こん だて ふたり ぶん
本日の献立(2人分)

ひ
冷やしそうめん

そうめん	2束
トマト	1/2コ
しそ	2まい
もみのり	ふたつまみ
こんぶ	1まい
かつおぶし	9グラム
水	1と1/2カップ
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

いそ べ あ
ちくわの磯辺揚げ
てん
天ぷら(かぼちゃ・ピーマン)

大きいちくわ	1本
小麦粉	大さじ5
卵	1コ
水	大さじ4
あおのり	小さじ1
かぼちゃ	1/16コ
ピーマン	1コ
揚げ油	適量

ず あ
オクラのごま酢和え

オクラ	8本
すりごま	小さじ1
酢	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ2
塩(板ずり用)	2つまみ



ひ
冷やしそうめん

ちくわの磯辺揚げ
てん
天ぷら(かぼちゃ・ピーマン)

ず
オクラのごま酢和え

調理
段階

て あら や さい あら じゅんぴ
せっけんで手を洗って野菜を洗う準備をしましょう！

1

2

3

4

5

6

7

さら まい ようい
皿1枚を用意しましょう。

□1.野菜を洗う

- ①トマトとしそを水で洗う。
- ②洗えたら用意した皿にいれる。

●天ぷらの野菜(かぼちゃ・
ピーマン)を洗いましょう。



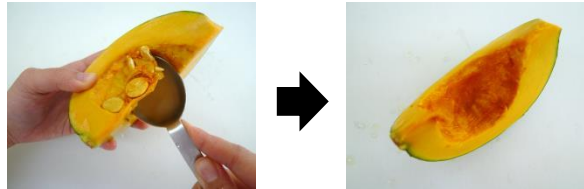
さら まい
皿1枚とスプーンを
ようい
用意しましょう。

□2.ピーマンを洗う

- ①ピーマンを洗って用意した皿にいれる

□3. かぼちゃを洗う

- ①かぼちゃを洗い、スプーンを使って種とわたを取り、ピーマンと同じ皿にいれる。



●オクラのごま酢和えのオクラを
洗いましょう。

ひ
冷やしそうめん

ちくわの磯辺揚げ
てん
天ぷら(かぼちゃ・ピーマン)

す あ
オクラのごま酢和え

調理
段階

1

2

3

4

5

6

7

いた さら いちまい よう い
まな板、皿を一枚用意しましょう。

□4. オクラを洗う

①オクラを洗う。

□5. 板ずりをする

①板ずり用の塩を3本の指2つまみ、皿にとってくる。

②まな板にオクラを並べ、塩をふる。

③手のひらでオクラを押さえつけ20回ころがすようにする。

いた ひょうめん
板ずりすることでオクラ表面の
うぶ毛が取れ、色がよくなります。



かた て なべ さら
ザル、片手鍋、さいばし、皿、
けいりょう よう い
計量カップを用意しましょう。

□6. オクラをゆでる

①片手鍋に計量カップ2杯の水をいれ
強火にかけ、湯をわかす。

②ふっとうしたらオクラをいれ2分ゆで
た後、ザルにあげる。

③水を10秒間流し、あら熱を取る。

④オクラの水をきり、皿にいれておく。

※まな板をあらいましょう!

ひ
冷やしそうめん

いそべ あ
ちくわの磯辺揚げ
てん
天ぷら(かぼちゃ・ピーマン)

ず あ
オクラのごま酢和え

調理
段階

て
せっけんで手をきれいに洗って調味料をはかりましょう！

ぼうちよう
包丁、ボウル1つ、さいばしを
ようい
用意しましょう

ちよう みりよう
□7. 調味料をはかる

- ①ボウルに酢をこ小さじ1をはかる。
- ②同じボウルにうすくちしょうゆを
ごく極小さじ1 入れる。
- ③同じボウルにさとうをこ小さじ1入れる。
- ④同じボウルにすりごまをこ小さじ1
入れる。

ちようり うつ
●そうめんの調理に移りましょう

1

2

3

4

5

6

7



さら まい ようい
皿を1枚用意しましょう。

ちよう みりよう ようい
□8. そうめんの調味料を用意する

- ①用意した皿にみりんおお大さじ1をい
れる。
- ②同じ皿にしょうゆおお大さじ2をいれる

ひ 冷やしそうめん

いそべあ ちくわの磯辺揚げ てん 天ぷら(かぼちゃ・ピーマン)

ずあ オクラのごま酢和え

調理
段階

1

2

3

4

5

6

7

かたて なべ
片手鍋、ボウル2つ、ザル、さらし布
ぬの
さいばし、キッチンペーパー、
けいりょう ようい
計量カップを用意しましょう。

口9. だし汁をとる

- ①鍋に水1と1/2カップをいれる。
- ②キッチンペーパーを水でしめらせる。
- ③ぬれたキッチンペーパーで昆布の表面を軽くふく。
- ④①の中に昆布をいれ中火にかける。
- ⑤ふつとう直前(少し泡が出始めたら)で火を止め、昆布をとり出し元の皿におく。
- ⑥ザルにさらし布をかけ、ボウルの上におく。



- ⑦⑤の鍋を中火にかけ、ふつとうさせる。
- ⑧ふつとう後、弱火にしてかつお節をいれる。
- ⑨再ふつとうしたら火を止めて、2分待つ。

しろ こな
白い粉を
さぎょう
ふきとる作業。

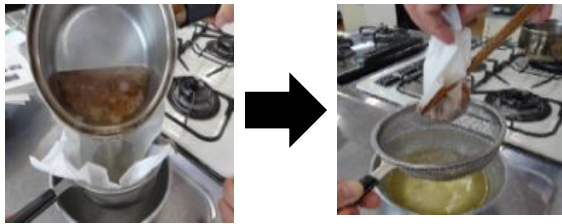


ひ 冷やしそうめん

⑩⑥の用意しておいたザルでかつおぶしをこす。

⑪さらし布を持ちさいばしで軽くしぼる。

⑫皿にしょうゆ大さじ2とみりん大さじ1をとってくる。



⑬はかっていた調味料をだしに加える。

⑭大きめのボウルに氷と水をいれ、その中に⑬を置いて冷やす。

●天ぷらの材料を切りましょう。



いそべ あ ちくわの磯辺揚げ てん 天ぷら(かぼちゃ・ピーマン)

皿を1枚用意しましょう。

□10.ピーマンを切る

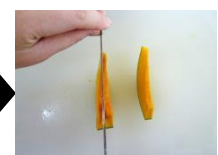
- ①ピーマンを半分に切り種とへたをとる
- ②さらに半分に切って皿にいれる。

□11.かぼちゃを切る

- ①かぼちゃを横に半分に切る。
- ②かぼちゃを縦に置き、1センチ幅で1人3切れになるように切って、ピーマンと同じ皿にいれる。

※包丁とまな板を洗いましょう。

ず あ オクラのごま酢和え



1センチ

調理段階

1

2

3

4

5

6

7

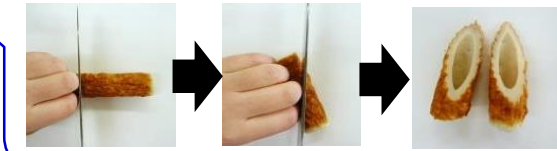
ひ やし そうめん

ちくわの磯辺揚げ てん 天ぷら(かぼちゃ・ピーマン)

オクラのごま酢和え

調理段階

- 12. ちくわを切る
- ①ちくわを横に置き、半分に切る。
 - ②①を縦に置き、ななめ半分に切る。
 - ③ピーマン、かぼちゃと同じ皿に入れる。

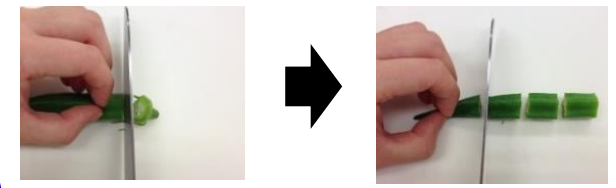
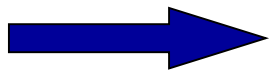


1

せっけんで手をきれいに洗って次の調理に移りましょう！

2

- オクラのごま酢和え材料を切りましょう。



- 13. オクラを切る
- ①オクラを横に置きヘタを切る。
 - ②3等分に切り、もとの皿にもどす。

※食べる直前に、調味料と和えます。

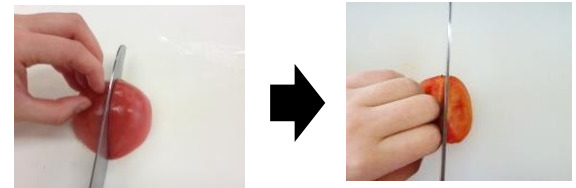
- そうめんの調理に移りましょう。

3

4



- 14. トマトを切る
- ①トマトをくし型切りにする。(1人2切れになるようにする)
 - ②トマトが入っていた皿にもどす。



- 「くし型切り」
- ①トマトの切り口を下にして半分に切る。
 - ②半分に切ったものを、皮を下にして、さらに半分に切る。

5

6

7

ひ 冷やしそうめん

□15. しそを切る

- ①しその茎を切り、手前におく。
- ②手前からしそを巻く。
- ③0.2センチ幅の千切りにして、もとの皿にもどす。

なべ 鍋、ザル(大)、さいばし、ボウル、
計量カップを用意しましょう。

□16. そうめんをゆでる

- ①鍋に水5カップを入れ、強火でふっとうさせる。
- ②ボウルに氷を入れておく。
- ③ふっとうしたら、そうめんを入れる。
- ④さいばしで混ぜながら2分ゆでる。
- ⑤かたくなければ、火を止める。
- ⑥そうめんをザルにうつす。
- ⑦水を流しながらぬめりをとる。②に水を入れ、そうめんを入れる。
- ⑧麺が冷えたらザルにあげておく。

●ちくわの磯辺揚げと天ぷらの調理にうつりましょう。

てん ちくわの磯辺揚げ 天ぷら(かぼちゃ・ピーマン)



この切り方を
「千切り」
といいます。

H
0.2センチ



オクラのごま酢和え

調理段階

1

2

3

4

5

6

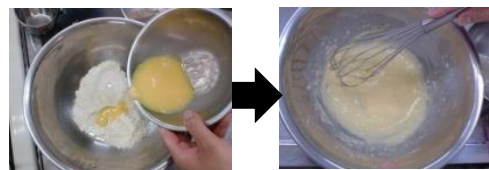
7

今は「煮」...

おお
ボウル2つ、大さじスプーン、
あわ き よう い
泡だて器を用意しましょう。

ころも つく
□17. 衣を作る

- ① 薄力粉を大さじ5はかりボウルにいれる。
- ② 別のボウルに卵を割って泡だて器で混ぜる。
- ③ 溶き卵の中に、水大さじ4をいれて泡だて器で混ぜる。
- ④ 小麦粉の中に③を3回に分けて泡だて器で混ぜる。



あ もの よう なべ あ もの よう
揚げ物用鍋、揚げ物用バット、
さいばし、網じゃくしを用意しましょう

あ
□18. かぼちゃを揚げる

- ① さいばしでかぼちゃに衣をつける。
- ② 衣をつけたかぼちゃを油の中に入れて3分揚げる。
- ③ 網じゃくしで取りだし、揚げ物用バットにいれる。



あぶら
※油でやけどをしないように気をつけましょう!



あぶら おん ど かくにん
～油の温度を確認しましょう～
ころも てき そこ しず
衣を1滴いれて底まで沈み
ゆっくり上がってきたらちょうど
よ おん ど
良い温度(150～160℃)です

あ
□19. ピーマンを揚げる

- ①さいばしでピーマンに衣をつける。
- ②油にいれ、1分揚げて網じゃくしで取りだし、同じバットにいれる。



あ
□20. ちくわを揚げる

- ①残った衣の中にあおのりこ小さじ1入れてさいばしで混ぜ、衣を作る。
- ②ちくわをいれ、さいばしで衣をつけ、油の中にいれる。
※油でやけどをしないように
気をつけましょう!
- ③2分揚げて網じゃくしで取りだし、同じバットにいれる。



いそべ あ てん かんせい
♪ちくわの磯辺揚げ天ぷらの完成です♪

も つ つぎ み かんせい
いよいよ盛り付けです！次のページを見て完成させましょう！

ひ
冷やしそうめん

ちくわの磯辺揚げ
てん
天ぷら(かぼちゃ・ピーマン)

ずあ
オクラのごま酢和え

調理
段階

て
せつけん
であら
もつ
で手をきれいに洗って盛り付けをしましょう！

おお
大きいガラスの器2つと、小さい
うつわ
ガラスの器2つを用意しましょう。

さら
まい
し
がみ
ようい
皿2枚と敷き紙を用意しましょう。

こ
ばち
ようい
小鉢を2つ用意しましょう

- ①そうめん全体に水をかけ、水気を切つて、大きいガラスの器に盛りつける。
- ②トマト、しそ、もみのりをそうめんの上にのせる。
- ③小さいガラスの器に、冷やしておいたつゆをいれる。

- ①用意した皿に敷き紙をのせる。
- ②ちくわの磯辺揚げと、かぼちゃ、ピーマンの天ぷらを盛り付ける。

てん
つく
じかん
てま
天ぷらを作るのに時間や手間がかかるので、お惣菜をうまく活用するのもいいですよ！

- ①オクラと調味料を和える。
- ①オクラを小鉢に盛り付ける。

♪ 完成 ♪



♪ 完成 ♪



♪ 完成 ♪



おつかれさまでした。

1

2

3

4

5

6

7