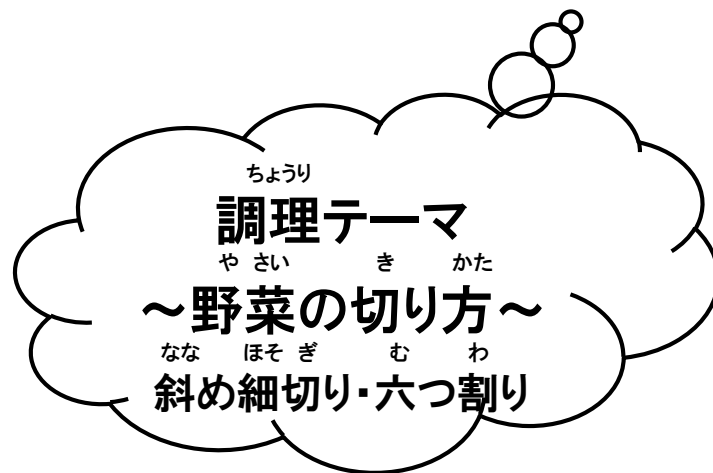


献立表

- ◆ ^{むぎ} 麦ごはん
- ◆ ^{まーぼーなす} 麻婆茄子
- ◆ ^{ちゅうかふうあまずづ} 中華風甘酢漬け
- ◆ ぎょうざとチンゲンサイのスープ

エネルギー : 669kcal
たんぱく質 : 17.3g
脂質(しじつ) : 21.3g





野菜の役割

◆栄養⇒ビタミン、ミネラル、食物せんいが多い。



皮膚や粘膜を
保護する



病気を予防する



腸内環境を
よくする



1日にどのくらい食べればいいのか？

1日の野菜の目安量:350g以上⇒手のひら3杯

◇朝、昼、夕に分けると1食の目安:120g以上

◇手ではかる(手ばかり法⇒年齢や体格に合った手)

- ・生野菜 ⇒ 両手いっぱい×朝・昼・夕=3杯
- ・ゆで野菜⇒ 片手いっぱい

生の野菜



自分の手のひらの
大きさの量を、
1日 3杯食べましょう!!

健康テーマ『野菜の上手なとり方』

①火を通して
かさをへらす



野菜+ゆでる
炒め物・煮物
和え物

②塩もみをして
かさをへらす



野菜+塩
酢の物・サラダ
つけ物

③汁物に入れる



みそ汁・野菜スープ

加熱調理で
たくさん
たべよう!!



今日の献立の野菜の合計 226g

中華風甘酢漬け
62g

麻婆茄子
180g



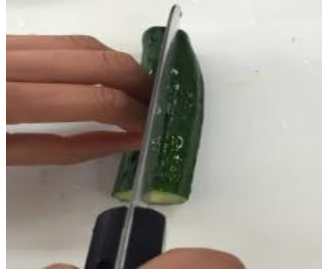
ぎょうざとチンゲンサイのスープ
20g

ちょうり 調理のテーマ

ちょうり 調理をとおして、『 や さい き かた み 野菜の切り方 』を身につけよう!!

なな ほそ き ○斜め細切り

- ①きゅうりのへたをとり、
たてはんぶん き 縦半分に切る。



- ②はんぶん き 半分に切ったきゅうりを
はば なな き 0.5センチ幅で斜めに切る。



む わ ○六つ割り

- ①なすのへたを切り、
とうぶん なが き 3等分の長さに切る。



- ②たてはんぶん き 縦半分に切り、
はんぶん き さらに半分に切る。



たて はんぶん き
縦に半分に切る
2つになる

- ③たてはんぶん き 縦半分をさらに
とうぶん き 3等分に切る。



たてはんぶん き
縦半分を3つに切る
りょうほう
両方で6つになる

◇なすなどの筒状のものを、
たて 縦に2つ、4つ、6つ、8つの
とうぶん き 等分に切ることを「割り」と
い

◇「割り」は「切る」と同じ意味
である。

◇とうぶん き 2等分に切る⇒「はんわ 半割り」

◇とうぶん き 4等分に切る⇒「よ わ 四つ割り」

◇とうぶん き 6等分に切る⇒「む わ 六つ割り」

◇とうぶん き 8等分に切る⇒「や わ 八つ割り」

ちょうりきぐ
調理器具



ザル



けいりょう
計量カップ



ボウル



さいばし



けいりょう
計量スプーン



すりきり



ざら
皿



いた
まな板



ほうちよう
包丁



バット



ずい ほん き
炊飯器



ピーラー



き
木べら



たま
玉じゃくし



しゃもじ



かたて なべ
片手鍋



フライパン

ほんじつ こんだて ふたり ぶん
本日の献立(2人分)

<p>むぎ 麦ごはん</p>	<p>まーぼー な す 麻婆茄子</p>	<p>ちゅう か ふう あま ず づ 中華風甘酢漬け</p>	<p>ぎょうざとチンゲンサイの スープ</p>
<p>こめ 米 むぎ 麦</p> <p>1カップ おお 大さじ1</p>	<p>ぶた にく 豚ひき肉 60g ほん 2本 たま 玉ねぎ 1/4コ ほん 2本 しょうが(チューブ) 1cm にんにく(チューブ) 1cm あぶら 油 大さじ4 みず 水 1/2カップ み そ 味噌 大さじ1 さ 砂糖 小さじ2 しょうゆ 小さじ1 トウバンジャン 小さじ1/2 さけ 酒 小さじ2 かた くり こ 片栗粉 小さじ1</p>	<p>きゅうり 1/2本 ほん 1/6本 にんじん 1まい キャベツ 1まい とうがらし ひとつまみ す 酢 大さじ1 さとう 小さじ2 こ 小さじ1 ごま油 小さじ1 しお 塩 小さじ1/2</p>	<p>ぎょうざ 4つ チンゲンサイ 2まい みず 水 1と1/2カップ か りゅう とり 顆粒鶏がらだし 小さじ1/2 うすくちしょうゆ 小さじ1/2 しろ 白ごま ふたつまみ</p>
			

むぎ 麦ごはん	まーぼーなす 麻婆茄子	ちゅうかふうあまずづ 中華風甘酢漬け	ぎょうざとチンゲンサイ のスープ	調理 段階	
て せつけん で 手 を きれい に 洗 っ て 下 準 備 を は じ め ま し ょ う ！					
<p><u>なすをいれるボウルを 用意しましょう。</u></p> <p>□1. なすを洗う</p> <p>①なすを水で洗い、ボウルに いれておく。</p> <p>●中華風甘酢漬けの 下準備に移りましょう。</p> <p style="text-align: right;">➡</p>		<p><u>野菜をいれるボウルとピーラー を用意しましょう。</u></p> <p>□2. 野菜を洗う</p> <p>①きゅうり、キャベツを洗い、ボウル にいれる。</p> <p>②にんじんは洗って、ピーラーで 皮をむいてボウルにいれる。</p> <p>●ぎょうざとチンゲンサイの スープの下準備に移りましょう。</p> <p style="text-align: right;">➡</p>		<p><u>チンゲンサイをいれる ボウルを用意しましょう。</u></p> <p>□3. チンゲンサイを洗う</p> <p>①チンゲンサイを洗って、 ボウルにいれる。</p> <p>●麦ごはんを炊く準備 に移りましょう。</p>	1
				2	
				3	
				4	
				5	
				6	
				7	

せっけんてて 手をきれいに洗って ご飯を炊く準備をはじめましょう！

ボウル、ザル、計量カップを用意しましょう。

□4. 米をはかる

- ① 米をカップの180の線まではかってザルにいれる。

□5. 米を研ぐ

- ① 米のはいつているザルごとボウルにいれる。
 ② 米がつかるくらい水をいれる。
 ③ 米を手で10回、軽くおしあてるようにして洗う。
 ④ ザルを持ちあげ、ボウルの水を流す。
 ⑤ ②～④の作業を、あと2回行う。

□6. 炊飯器のかまを取りだし、米と麦をかまにいれる

- ① ボウルの中の水を捨て、研いだ米をかまにいれる。
 ② 麦を大さじ1を洗わず、そのままいれる。

□7. かまに水をいれて、水加減をする

- ① かまの1の線まで水をいれる。
 ② かまに大さじ2の水をいれる。
 ③ かまを炊飯器にもどす。



これを「浸漬」といいます！

□8. 米を水につけておく

- ① 炊飯器のふたを閉めて30分置く。
 ② 30分後に炊飯ボタンを押す。



30分後の時間を確認表に

書き込みましょう！！

⇒78ページへ



この作業を
「米を研ぐ」
といいます！

せつけんててをきれいに洗って中華風甘酢漬けの野菜を切りましょう！

包丁とまな板と野菜をいれるボウルを1つ用意
しましょう。

□9. きゅうりを切る

- ①きゅうりのへたをとる
- ②きゅうりを縦半分に切り、0.5センチの斜め切りにしてボウルにいれる。



0.5センチ

□10. にんじんを切る

- ①にんじんを縦半分に切る。
- ②①で切ったにんじんを切った面を下に縦に置いて0.2センチ幅に切り、きゅうりが入ったボウルにいれる。



この切り方を短冊切りといいます



0.2センチ

□11. キャベツを切る

- ①キャベツのしんを切る。
 - ②キャベツを3センチ幅に切る。
 - ③②で切ったキャベツを横にして1センチ幅に切る。
- きゅうりとにんじんが入ったボウルにいれる。



3センチ

1センチ

むぎ
麦ごはん

まーぼーな す
麻婆茄子

ちゅう か ふう あま す づ
中華風甘酢漬け

ぎょうざとチンゲンサイのスープ

●ぎょうざとチンゲンサイのスープの
下準備に移りましょう。
チンゲンサイをいれる皿、包丁、まな板を用意
しましょう。

□12. チンゲンサイを切る

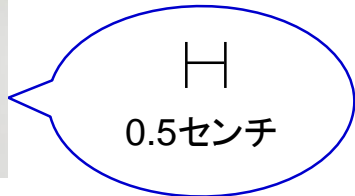
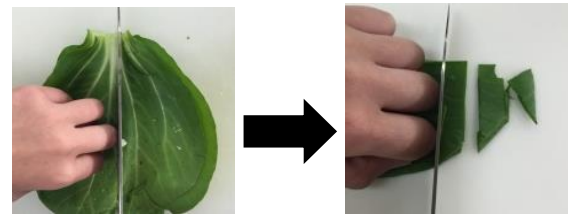
①チンゲンサイの軸と葉の部分を切り分ける。



②軸の部分は横にして右から0.5センチ幅に切る。



③チンゲンサイの葉の部分は縦半分に切ってから
横にして0.5センチ幅に切る。



④切ったチンゲンサイは皿にいれる。

●麻婆茄子の下準備に移りましょう

包丁とまな板を洗いましょう。

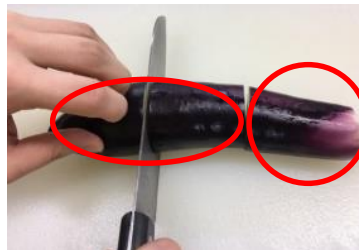
なすをいれるボウルを用意しましょう。

□13. なすを六つ割りにする

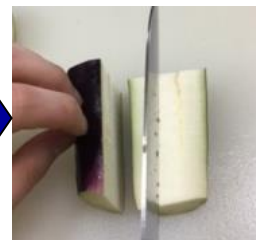
- ①なすのへたを切る。
- ②なすを3等分に切る(写真①)。
- ③上のほそい部分は縦に半分に切り、さらに半分に切る(写真②)。
- ④真ん中と下のふとい部分は縦に半分に切り、3等分に切る(写真③)。
- ⑤切ったなすをボウルにいれる。

なすを「六つ割り」にする

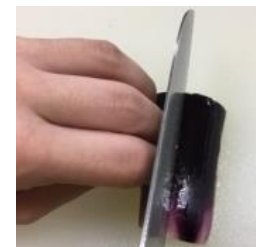
①



②



③



1

2

3

4

5

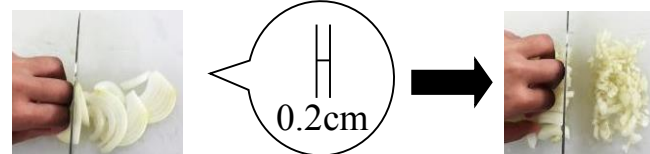
6

7

たまねぎをいれる皿を
1枚用意しましょう

□14. たまねぎを切る

- ①たまねぎを縦に置く。
- ②0.2センチ幅に薄く切る。
- ③横にして端から細かく
みじん切りにしボウルに
戻す。

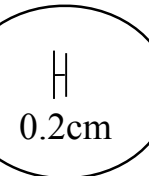


この切り方をみじん切りといいます

ねぎをいれる皿を
1枚用意しましょう

□15. ねぎを切る

- ①ねぎを0.2センチ幅に切る。
- ②皿にいれる。



1

2

3

4

5

6

7

●中華風甘酢漬けの調理に
移りましょう。

小さい片手鍋、さいばしを用意しましょう。

□16. 調味料をはかる

- ①酢を大さじ1はかり、鍋にいれる。
- ②ごま油を小さじ2はかり、①の鍋にいれる。
- ③さとうを小さじ2はかり、①の鍋にいれる。
- ④塩を小さじ1/2はかり、とうがらしを2本の指でひとつまみとり、一緒に①の鍋にいれる。

□17. 甘酢を作る


- ①弱火で1分加熱し、野菜にかけてさいばしで20回まぜる。

♪中華風甘酢漬けの完成です♪

※このまま盛り付け時まで置いて野菜にしっかりと味をしみ込ませましょう。

●麻婆茄子の調理に移りましょう。



むぎ 麦ごはん	まーぼー な す 麻婆茄子	ちゅうかふう あまず づ 中華風甘酢漬	ぎょうざとチンゲンサイのスープ	調理段階
<p><u>皿を4枚と計量カップを用意しましょう。</u></p> <p>□18. 麻婆茄子の調味料を用意する</p> <p>①味噌大さじ1、砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ1、 トウバンジャン小さじ1/2、酒小さじ2はかりいれる。</p>				1
				2
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>辛いのが苦手な方は、お好みの量で トウバンジャンを加えてみて下さい。</p> </div>				3
<p>②チューブ入りのしょうが、にんにくを1cm、別の皿にいれる。</p>				4
<p>③油を大さじ4はかり、別の皿にいれる。</p>				5
<p>④片栗粉を小さじ1はかり別の皿にいれる。</p> <p>⑤水を小さじ2はかり、④の皿にいれる。</p>				6
<p>⑥水1/2カップをはかる。</p>				7

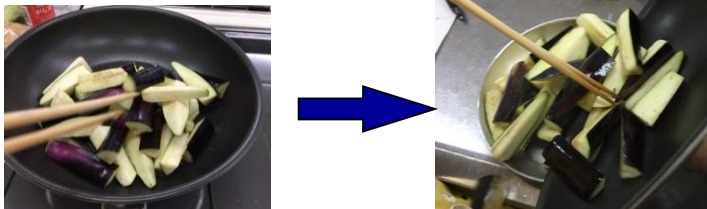


せっけん^てで手をきれいに洗^{あら}って麻婆茄子^{まーぼー な す}の調理^{ちょうり}をはじめましょう！

フライパン、木べら、皿を用意しましょう。

□19. 材料を炒める

- ①フライパンに火をかけ**5秒後**に油をいれる。
- ②なすを入れて、**1分**炒める。
- ③なすを皿に取り出しておく。



- ④フライパンににんにく、しょうが、たまねぎをいれ、**弱火で3分**炒める。



- ⑤豚ひき肉を加えて中火で**2分**炒める。

1
2
3
4
5
6
7

ぎょうざとチンゲンサイ
のスープ

●ぎょうざとチンゲンサイの
スープの調理に移りましょう。

ちゅうかふう あまず づ
中華風甘酢漬けまーぼー な す
麻婆茄子

⑥皿に取り出しておいたなすを
フライパンに加え10秒炒める。



⑦用意しておいた水と調味料を
加えて混ぜる。

⑧ひと煮立ちさせたら火を止める。

⑨片栗粉を混ぜながらいれ、
フライパンの中をやさしく混ぜる。

⑩ねぎをいれる。

⑪再び火をつけて、とろみがついたら
火を止める。

*味見をしてみて、もう少し辛い味が
お好みの方は、トウバンジャンを加えて
みてください。

♪麻婆茄子の完成です♪



皿を3枚用意しましょう。

□20. 調味料をはかる

- ①うすくちしょうゆを小さじ1/2はかり、皿にいれる。
- ②別の皿に、顆粒鶏がらだしを小さじ1はかり
いれる。
- ③別の皿に、白ごまを2本の指でふたつまみとる。

片手鍋、計量カップ、玉じゃくしを用意
しましょう。

□21. スープを作る

- ①片手鍋に顆粒鶏がらだしを小さじ1、
水をカップ1と1/2いれる。
- ②①の片手鍋を火にかけ、煮立たせる。
- ③ぎょうざを鍋に入れ、中火で2分煮る。
- ④チンゲンサイの軸を加え1分30秒煮る。
- ⑤チンゲンサイの軸が柔らかくなったら、
葉をいれる。
- ⑥うすくちしょうゆ小さじ1/2を加え調味する。

♪ぎょうざとチンゲンサイのスープの完成です♪



いよいよ盛り付けです！次のページの写真を見て完成させましょう！

むぎ

麦ごはん

まーぼー な す

麻婆茄子

ちゅうかふう あまず づ

中華風甘酢漬け

ぎょうざとチンゲンサイの
スープ

調理
段階

1

2

3

4

5

6

7

せっけんで手をきれいに洗って盛り付けをしましょう！

茶碗を用意する。

①茶碗にご飯を盛り付ける。

♪ 完成 ♪



皿を用意する。

①皿にきれいに盛り付ける。

♪ 完成 ♪



皿を用意する。

①皿にきれいに盛り付ける。

♪ 完成 ♪



お碗を用意する。

①お碗にスープをいれる。
②お碗に白ごまをひとつまみ
いれる。

♪ 完成 ♪



おつかれさまでした！

ごはんの^{ぶん}30^ご分^じ後^{かん}の時間^じは
^じ時^{ぶん}分^{です}です