

## 献立表

### ◆夏野菜カレー

薬味

・ゆで卵

・福神漬

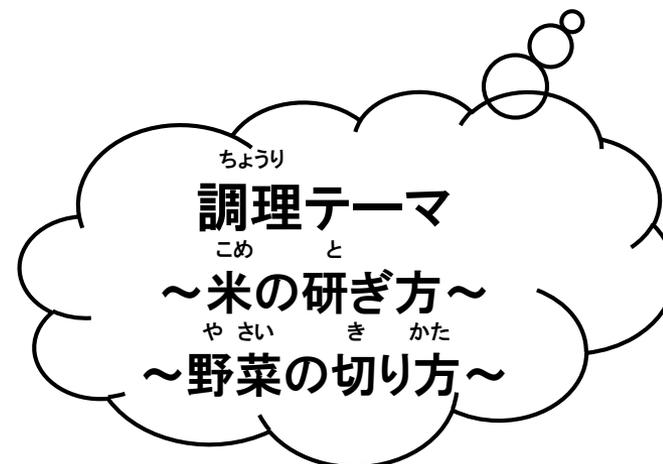
・らっきょう

### ◆グリーンサラダ

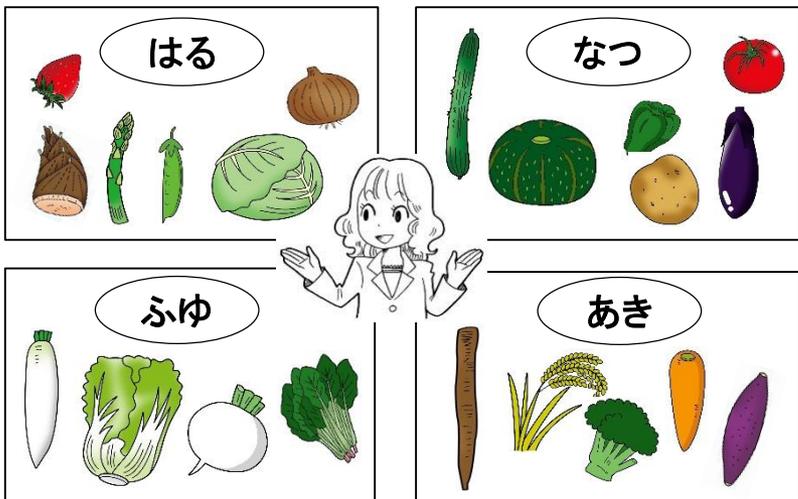
エネルギー : 753kcal

たんぱく質 : 24.4g

脂質(ししつ) : 22.9g



しゅん し  
旬を知ろう



しゅん しよく ざい  
「旬」と食材

- 季節を感じる き せつ かん
- たくさん収穫できる しゅうかく
- お店にたくさん出回る みせ で まわ
- 値段が安くなる ね だん やす



けん こう

健康テーマ 『旬のよさ』

しゅん



しゅん しよく ざい き せつ もっと てき き こう つく  
◇旬の食材は、季節に最も適した気候で作られている!!



からだ あ  
①体にピッタリ合っていておいしい  
しゅん しよく ざい わたし からた ほ  
旬の食材は、私たちの体が欲しがっている

はる さん さい あじ えい よう ぶん  
◇春⇒「山菜」などの味わいや栄養分

なつ すいぶん おお や さい からた ひや  
◇夏⇒水分の多い野菜 (体を冷やしてくれる)

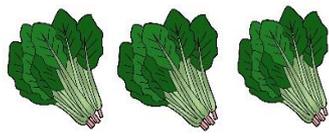
あき ふゆ に た こん さい るい からた あた  
◇秋・冬⇒煮て食べる根菜類 (体を温めてくれる)

えい よう ほう ふ  
②栄養が豊富  
ふゆ しゅん そう ば あい  
冬が旬のほうれん草の場合

なつ そう せい ちよう はや えい よう か すく  
◇夏のほうれん草⇒成長が早く栄養価が少ない

ふゆ そろ そだ  
◇冬のほうれん草⇒ゆっくり育つためビタミンCは

なつ ばい えい よう か  
夏の3倍の栄養価がある。



# 調理テーマ

ちょう り こめ と かた や さい き かた み  
調理をとおして、『米の研ぎ方』と『野菜の切り方』を身につけよう!!

## こめ と かた 「米の研ぎ方」

- ①ボウルにザルを重ねて入れ、  
こめ みず い  
米と水を入れる。  
ゆび かる まげ こめ  
指を軽く曲げ、米をザルに  
お あ かい お あら  
押し当てて、10回押し洗う。

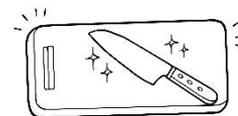


- ②ザルを持ち上げ、  
も あ  
ボウルの水をすてる。  
かい く かせ あら  
これを2回繰り返して洗う。

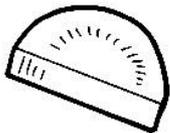


この①～②を2回繰り返す。  
かい く かせ  
この作業を「米を研ぐ」という。  
さ ぎょう こめ と

## や さい き かた ～ 野菜の切り方 ～



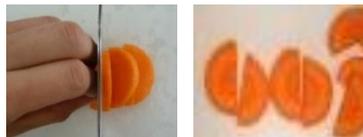
### はん げつ き ○半月切り



- ①皮をむいたにんじんを  
かわ  
縦におき、縦半分に切る。  
たて たて はんぶん き  
はんぶん き



- ②半分に切ったにんじんを  
よこ たて はん ぶん き  
横むきにおき、0.5cm幅に切る。

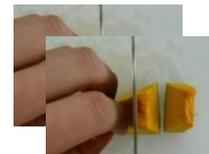


### かく ぎ ○角切り

- ①かぼちゃを横にして  
よこ  
半分にする。  
はんぶん き



- ②さらに縦半分に切る。  
よこ たて はん ぶん き  
横にむけて4等分に切る。



# 調理器具

						
ザル	片手ザル	計量カップ	ボウル	さいばし	計量スプーン	すりきり
						
皿	まな板	バット	包丁	炊飯器	片手鍋	両手鍋
						
玉じゃくし	しゃもじ	木べら	ピーラー	卵切り器	味見皿	泡だて器

# 本日の献立(2人分)

## 夏野菜カレー

## グリーンサラダ

## 薬味

〈ごはん〉

こめ  
米  
むぎ  
麦

1カップ  
おお  
大さじ1

〈カレールー〉

ぎゅうにく  
牛肉 100グラム  
たま  
玉ねぎ 1/2コ  
にんじん 1/3本  
かぼちゃ 1/8コ  
なす 1本  
いんげん 4本  
にんにく 1かけ  
あぶら  
油 大さじ1  
カレールー 2コ  
ウスターソース 小さじ1  
みず  
水 2カップ

レタス 2まい  
きゅうり 1/4本  
ミニトマト 4コ  
マヨネーズ 小さじ2  
ぎゅうにゅう  
牛乳 小さじ2  
みりん 小さじ1  
酢 小さじ1

たまご  
卵 1コ  
ふくしんづ  
福神漬 大さじ1  
おお  
大きいらっきょう 1コ



スタート

せっけんで手をきれいに洗ってごはん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。

□1. 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。



□2. 米を研ぐ

- ①米のはいているザルごとボウルにいれる。
- ②米がつかくらい水をいれる。
- 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。
- ⑤②～④の作業を、あと2回行う。



この作業を「米を研ぐ」といいます！

□3. 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洗わず、そのままいれる。

□4. 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。



麦をいれた分、水を追加する

口5. 米を水につけておく

- ①炊飯器のふたを閉めて30分置く。
- ②30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！！

⇒25ページへ

これを「浸漬」といいます！

●グリーンサラダの下準備に移りましょう。ザル、ピーラー、スプーンを用意しましょう。

ザルを1つ用意しましょう。

口6. グリーンサラダの野菜を洗う

- ①きゅうりを洗ってザルにいれる。
- ②レタスを洗い、ザルにいれる。
- ③ミニトマトを洗ってザルにいれる。

口7. 夏野菜カレーの野菜を洗う

- ①いんげんを洗う。
- ②なすを洗う。
- ③玉ねぎを皮をむいて洗う。
- ④にんじんを洗ってピーラーで皮をむく。



- ⑤にんにくの皮をむいて洗う。
- ⑥かぼちゃのタネとワタを大きじスプーンを使ってとり、きれいに洗う。

●夏野菜カレーの下準備に移りましょう。

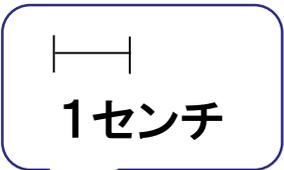
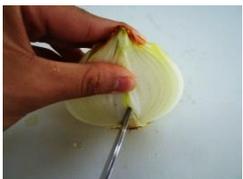


せっけんててをきれいに洗って夏野菜カレーの準備をはじめましょう！

野菜をいれるバット、包丁、まな板を1つずつ用意しましょう。

□8. 玉ねぎを切る

- ① 玉ねぎの根の部分に包丁の先を人の形に入れて根を切り落とす。



- ② ヘタを切り落とす。
- ③ 玉ねぎを1センチ幅に切る。
- ④ 切った玉ねぎをバットにいれる。

□9. にんじんを切る

- ① にんじんを0.5センチ幅の半月切りにする。
- ② 切ったにんじんをバットに、いれる。

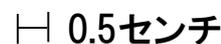


切り方「半月切り」

- ① 皮をむいたにんじんを縦半分に切る。



- ② 切り口を下にして端から0.5センチ幅に切る。



□10. かぼちゃを切る

- ① かぼちゃを寝かせて半分に切る。
- ② それを縦半分に切る。
- ③ さらにそれを4等分する。
- ④ 切ったかぼちゃをバットに、いれる。



水をいれたボウルを用意しましょう。

□11. なすを切る

- ①なすのへたを切る。



- ②なすを1.5センチ幅の輪切りにする。
- ③切ったなすを、水をいれたボウルの中に入れてアクを出す。

いんげんをいれる皿を用意しましょう。

□12. いんげんを切る

- ①いんげんのへたをとる。
- ②いんげんを3等分に切る。
- ③切ったいんげんを皿に置いておく。

にんにくをいれる皿を用意しましょう。

□13. にんにくをつぶす

- ①まな板に、にんにくを置く。
- ②にんにくの上に包丁を寝かせておく。  
※このときに包丁の刃を向こう側に向けましょう。
- ③上から手をのせて押しつぶす。
- ④つぶしたにんにくを薄切りにする。
- ⑤薄切りにしたにんにくを皿に入れる。



1.5センチ



なすを水にいれる理由  
色が変わるのを防ぐため



ザルを用意しましょう。

□14. なすの水をきる

①水につけておいた、なすをザルに移す。



②水をきり、置いておく。

調味料をいれる皿を2枚用意しましょう。

□15. 夏野菜カレーの調味料を準備する

①皿に油 **大さじ1** を用意する。

②別の皿にウスターソース **小さじ1** を用意する。

●薬味の調理に移りましょう。

今は「JJJ」!

1

2

3

4

5

6

7



□16. ゆで卵を作る

- ① 鍋に卵をいれる。
- ② 卵と同じ高さまで水をいれる。
- ③ 中火にかけて、15分ゆでる。

※ふつとしたら弱火にしましょう！



15分後の時間を確認表に書き込みましょう！！  
⇒25ページへ

●卵をゆでている間に夏野菜カレーの調理に移りましょう。

ボウルと計量カップを1つ用意しましょう。

□17. カレーの具を炒める準備をする

- ① 計量カップを使い、水を2カップはかってボウルにいれておく。

両手鍋と木べらを用意しましょう。

□18. カレーの具を炒める

- ① 鍋を弱火にかけ、5秒後に油をいれる。
- ② にんにくをいれて10秒炒め香りを出す。
- ③ 肉を加えて1分炒める。



# 夏野菜カレー

# グリーンサラダ

# 薬味

調理段階

- ④玉ねぎを加えて**2分**炒める。
- ⑤かぼちゃ、にんじん、なすを加えて**1分**炒める。
- ⑥ボウルにはかっておいた水を加えて**3回**混ぜる。
- ⑦弱火で**20分**煮る。



**20分後の時間を確認表に書き込みましょう！！**  
⇒25ページへ

●カレーを煮ている間に薬味の調理に移りましょう。



ザルとボウルを用意しましょう。

## □19. ゆで卵の粗熱をとる

- ①**15分**たったら鍋の火を止める。
- ②ゆであがった卵をザルに移す。
- ③準備したボウルに水をいれ、ザルごとつけて冷ましておく。



この作業を「粗熱をとる」といいます。

●グリーンサラダの調理に移りましょう。

1

2

3

4

5

6

7

せつけんててをきれいに洗ってグリーンサラダの準備をはじめましょう！

や さい  
野菜をいれるボウルを  
2つ用意しましょう。

□20. きゅうりを切る

- ①きゅうりのへたを切る。
- ②きゅうりを0.2センチ幅の輪切りにする。
- ③切ったきゅうりをボウルにいれる。



H 0.2センチ

□21. レタスをちぎる

- ①レタスは一口サイズのおおきさにちぎる。
- ②ちぎったレタスをボウルにいれる。



ドレッシングをつくる小さいボウル、  
泡だて器を1つ用意しましょう。

□22. ドレッシングの調味料をはかる

- ①小さいボウルにマヨネーズ小さじ2、牛乳小さじ2を入れて混ぜる。
- ②みりん小さじ1を入れて混ぜ、酢小さじ1を入れて混ぜる。

♪ドレッシングの完成です♪

●薬味の調理に移りましょう。

1

2

3

4

5

6

7



卵切り器を1つ、  
皿を2枚用意しましょう。

□23. ゆで卵を切る

- ①卵を台の上でたたき全体にヒビをいれて、カラをむく。
- ②卵切り器に卵をのせる。
- ③取っ手を下におろし、卵を切る。
- ④切れた卵を皿にいれる。

□24. らっきょうを切る

- ①らっきょうを縦半分に切る。
- ②切り口を下にして縦半分に切る。
- ③切れたらっきょうを皿にいれる。

●夏野菜カレーの  
調理に移りましょう。

水をいれたボウルとお玉と  
さいばしを用意しましょう。

□25. カレーの仕上げをする。

- ①お玉で、カレーのあくを取る。  
と  
取ったあくは、水をいれたボウルに  
いれる。
- ②にんじんとかぼちゃにさいばしをさして  
やわらかくなっていることを確認する。



煮込んでいる間に  
でてきたあわを取ること  
を「あくを取る」  
といいます！！



③いんげんを加えてお玉で2回かき混ぜる。



④カレールーを2コ入れる。

※お玉とさいばしを使って上手に

ルーをとかしましょう。



⑤ウスターソースを加えてからお玉で3回混ぜる。

⑥ふたをせずに5分間弱火で煮込む。

味見用の皿を1枚用意しましょう。

□26. 味見をする

①味見皿を使って味見をする。

②味が薄いようなら一つまみ塩を加える。

♪夏野菜カレーの完成です♪

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!

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！

平皿を用意しましょう。

- ①ご飯をお皿の半分に装う。
- ②残り半分にカレーを盛る。

♪ 完成 ♪



サラダ用の器を用意しましょう。

- ①レタスを器に盛る。
- ②レタスの上にきゅうりを添える。
- ③ミニトマトを添える。
- ④ドレッシングをかける。

♪ 完成 ♪



皿を用意しましょう。

- ①切ったゆで卵、福神漬け、らっきょうを皿に盛る。

♪ 完成 ♪



おつかれさまでした！

完成！

1

2

3

4

5

6

7

ごはんの30分後の時間は

時

分

です

ゆで卵の15分後の時間は

時

分

です

カレーの20分後の時間は

時

分

です