

## 献立表

◆ 麦ごはん

◆ 麻婆茄子

◆ 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

けんこう  
健康テーマ  
や さい じょうず かた  
～野菜の上手なとり方～



ちょうり  
調理テーマ  
や さい き かた  
～野菜の切り方～  
なな ほそ ぎ む わ  
斜め細切り・六つ割り



## 野菜の役割

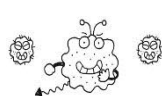
◆栄養⇒ビタミン、ミネラル、食物せんいが多い。



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 226 g

中華風甘酢漬け  
62g

麻婆茄子  
180g



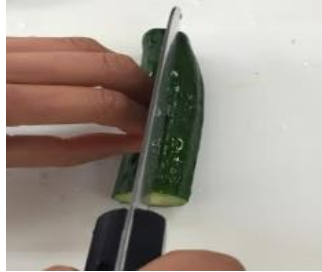
ぎょうざとチンゲンサイのスープ  
20g

# ちょうり調理のテーマ

ちょうり調理をととして、『やさいの切り方』を身につけよう!!

## ななほそぎ ○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。

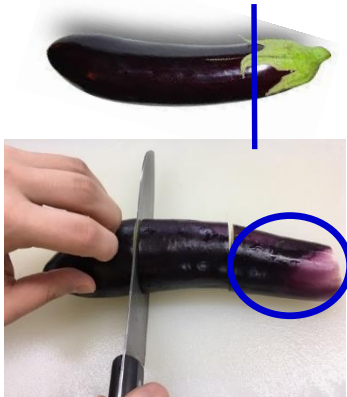


- ②はんぶんき  
半分に切ったきゅうりを  
はばななき  
0.5センチ幅で斜めに切る。



## 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  
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

◇なすなどのつつじょう  
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  
言う。

◇「割り」は「切る」と同じ意味  
である。

◇とうぶんき  
2等分に切る⇒「はんわり」

4等分に切る⇒「よわり」

6等分に切る⇒「むわり」

8等分に切る⇒「はちわり」

# 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



すい はん 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)

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

こめ 米  
むぎ 麦  
1カップ  
おお 大さじ1

ぶた ひき肉 60g  
ほん 2本  
なす 2本  
たま 玉ねぎ 1/4コ  
ほん ねぎ 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 どう 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

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  
ごま油 小さじ1  
しお 塩 小さじ1/2

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



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
せっけんで手をきれいに洗って下準備をはじめましょう！				
<u>なすをいれるボウルを 用意しましょう。</u>  □1. なすを洗う ①なすを水で洗い、ボウルに いれておく。 ●中華風甘酢漬けの 下準備に移りましょう。		<u>野菜をいれるボウルとピーラー を用意しましょう。</u>  □2. 野菜 を洗う ①きゅうり、キャベツを洗い、ボウル にいれる。 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。 ●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。	<u>チンゲンサイをいれる ボウルを用意しましょう。</u>  □3. チンゲンサイを洗う ①チンゲンサイを洗って、 ボウルにいれる。  ●麦ごはんを炊く準備 に移りましょう。	1 2 3 4 5 6 7

せっけんてで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。  
⑤②～④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。



□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。  
②30分後に炊飯ボタンを押す。



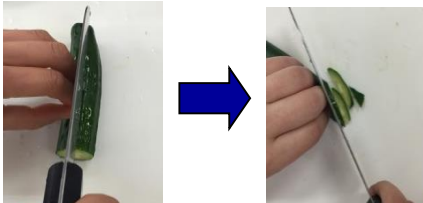
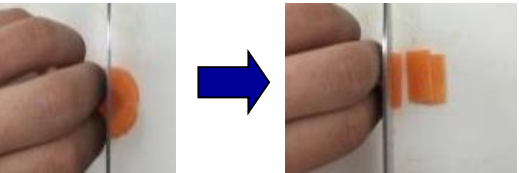

この作業を  
「米を研ぐ」  
といいます！

これを「浸漬」といいます！

30分後の時間を確認表に

書き込みましょう！！

⇒78ページへ

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 ちようりだんかい
せっけんで手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。				
 <div>0.5センチ</div>				
□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。				
 <div>この切り方 を短冊切り といいます</div> <div>0.2センチ</div>				
□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。				
 <div>3センチ</div> <div>1センチ</div>				
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7



<div data-bbox="19 7 193 78" data-label="Text"> <div>むぎ</div> <div>麦ごはん</div> </div>	<div data-bbox="260 7 434 78" data-label="Text"> <div>まーぼー な す</div> <div>麻婆茄子</div> </div>	<div data-bbox="492 7 811 78" data-label="Text"> <div>ちゅう か ふう あま す づ</div> <div>中華風甘酢漬け</div> </div>	<div data-bbox="1023 28 1613 78" data-label="Section-Header"> <div>ぎょうざとチンゲンサイのスープ</div> </div>	<div data-bbox="1845 42 1922 264" data-label="Text"> <div>ちようりだんかい</div> <div>調理段階</div> </div>
			<div data-bbox="840 121 1671 349" data-label="Text"> <div>●ぎょうざとチンゲンサイのスープの</div> <div>下準備に移りましょう。</div> <div>チンゲンサイをいれる皿、包丁、まな板を用意</div> <div>しましょう。</div> </div>	<div data-bbox="1845 349 1893 421" data-label="Text"> <div>1</div> </div>
			<div data-bbox="840 357 1535 449" data-label="Text"> <div>□12. チンゲンサイを切る</div> <div>①チンゲンサイの軸と葉の部分を切り分ける。</div> </div>	<div data-bbox="1845 506 1893 578" data-label="Text"> <div>2</div> </div>
			<div data-bbox="1014 478 1342 706" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="859 714 1593 778" data-label="Text"> <div>②軸の部分は横にして右から0.5センチ幅に切る。</div> </div> <div data-bbox="1004 778 1304 978" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1304 813 1709 992" data-label="Diagram"> </div>	<div data-bbox="1845 678 1893 749" data-label="Text"> <div>3</div> </div>
			<div data-bbox="859 999 1593 1106" data-label="Text"> <div>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。</div> </div> <div data-bbox="869 1106 1101 1320" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1101 1206 1207 1270" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1207 1106 1439 1320" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1439 1142 1796 1335" data-label="Diagram"> </div>	<div data-bbox="1845 1006 1893 1078" data-label="Text"> <div>4</div> </div>
			<div data-bbox="840 1328 1381 1392" data-label="Text"> <div>④切ったチンゲンサイは皿にいれる。</div> </div>	<div data-bbox="1845 1163 1893 1235" data-label="Text"> <div>5</div> </div>
			<div data-bbox="840 1328 1381 1392" data-label="Text"> <div>④切ったチンゲンサイは皿にいれる。</div> </div>	<div data-bbox="1845 1320 1893 1392" data-label="Text"> <div>6</div> </div>
			<div data-bbox="840 1328 1381 1392" data-label="Text"> <div>④切ったチンゲンサイは皿にいれる。</div> </div>	<div data-bbox="1845 1320 1893 1392" data-label="Text"> <div>7</div> </div>

## ●麻婆茄子の下準備に移りましょう

ぼう ちょう いた あら  
包丁とまな板を洗いましょう。よう い  
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。

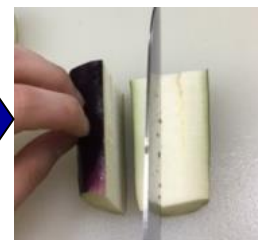
とう ぶん き しゃ しん  
②なすを3等分に切る(写真①)。うえ ぶ ぶん たて はん ぶん き  
③上のほそい部分は縦に半分に切り、  
さらに半分に切る(写真②)。ま なか した ぶ ぶん たて  
④真ん中と下のふとい部分は縦に  
半分に切り、3等分に切る(写真③)。き  
⑤切ったなすをボウルにいれる。

なすを「六つ割り」にする

①

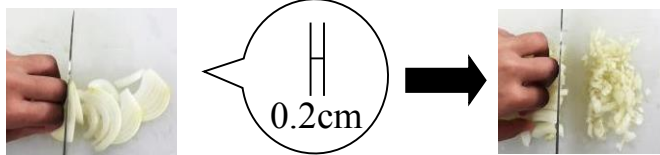
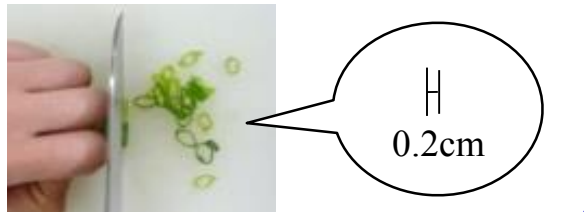





②





③




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 <small>ちゅうり だんかい</small>
	<p><u>たまねぎをいれる皿を 1枚用意しましょう</u></p>			1
	<p>□14. たまねぎを切る</p> <p>①たまねぎを縦に置く。</p> <p>②0.2センチ幅に薄く切る。</p> <p>③横にして端から細かく みじん切りにしボウルに 戻す。</p>			2
		 <p>この切り方をみじん切りといいます</p>		3
				4
	<p><u>ねぎをいれる皿を 1枚用意しましょう</u></p>			5
	<p>□15. ねぎを切る</p> <p>①ねぎを0.2センチ幅に切る。</p> <p>②皿にいれる。</p>			6
				7

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 ちよう り だん かい
		<p>●中華風甘酢漬けの調理に うつ 移りましょう。</p> <p>ちい かた て なべ よう い 小さい片手鍋、さいばしを用意しましょう。</p> <p>□16. 調味料をはかる す おお なべ</p> <p>①酢を大さじ1はかり、鍋にいれる。</p> <p>②ごま油を小さじ2はかり、①の鍋にいれる。</p> <p>③さとうを小さじ2はかり、①の鍋にいれる。</p> <p>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。</p> <p>□17. 甘酢を作る あま ず つく</p> <p>①弱火で1分加熱し、野菜にかけてさいばしで かい 20回まぜる。</p> <p>♪ 中華風甘酢漬けの完成です ♪</p> <p>※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。</p> <p>まーぼー な す ちよう り うつ ●麻婆茄子の調理に移りましょう。</p>	  	<div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> <div>6</div> <div>7</div>

<div>むぎ</div> <div>麦ごはん</div>	<div>まーぼー な す</div> <div>麻婆茄子</div>	<div>ちゅうかふう あまず づ</div> <div>中華風甘酢漬け</div>	<div>ぎょうざとチンゲンサイのスープ</div>	<div>ちやうり だん かい</div> <div>調理段階</div>
	<div data-bbox="222 149 917 207"> <div>さら まい けい りょう よう い</div> <div>皿を4枚と計量カップを用意しましょう。</div> </div> <div data-bbox="222 214 772 278"> <div>まーぼー な す ちよう み りょう よう い</div> <div>□18. 麻婆茄子の調味料を用意する</div> </div> <div data-bbox="241 285 1043 406"> <div>み そ おお さとう こ おお</div> <div>①味噌大さじ1、砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ1、</div> <div>トウバンジャン小さじ1/2、酒小さじ2はかりいれる。</div> </div> <div data-bbox="202 428 1130 564">  </div> <div data-bbox="463 592 1091 763"> <div>から にが て かた この りょう</div> <div>辛いのが苦手な方は、お好みの量で</div> <div>トウバンジャンを加えてみて下さい。</div> </div> <div data-bbox="241 778 1004 892"> <div>い</div> <div>②チューブ入りのしょうが、にんにくを1cm、別の皿に</div> <div>いれる。</div> </div> <div data-bbox="241 921 830 992"> <div>あぶら おお</div> <div>③油を大さじ4はかり、別の皿にいれる。</div> </div> <div data-bbox="241 1021 879 1092"> <div>かた くり こ こ</div> <div>④片栗粉を小さじ1はかり別の皿にいれる。</div> </div> <div data-bbox="241 1092 830 1142"> <div>みず</div> <div>⑤水を小さじ2はかり、④の皿にいれる。</div> </div> <div data-bbox="241 1163 608 1242"> <div>みず</div> <div>⑥水1/2カップをはかる。</div> </div> <div data-bbox="1052 956 1593 1142">  </div>			<div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> <div>6</div> <div>7</div>



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	ちょうり 調理 段階
せっけんで手をきれいに洗って麻婆茄子の調理をはじめましょう！				
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。				
<div data-bbox="256 661 527 865">  </div> <div data-bbox="548 739 691 791">➡</div> <div data-bbox="691 656 967 865">  </div>				
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。				
<div data-bbox="272 1056 539 1253">  </div>				
⑤豚ひき肉を加えて中火で2分炒める。				
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7

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
	<p>⑥ <small>さら と だ</small>皿に取り出しておいたなすを <small>くわ ひょういた</small>フライパンに加え<b>10秒</b>炒める。</p>  <p>⑦ <small>よう い みず ちょうみりょう</small>用意しておいた水と調味料を <small>くわ ま</small>加えて混ぜる。</p> <p>⑧ <small>に た ひ と</small>ひと煮立ちさせたら火を止める。</p> <p>⑨ <small>かたくり こ ま</small>片栗粉を混ぜながらいれ、 <small>なか ま</small>フライパンの中をやさしく混ぜる。</p> <p>⑩ <small>ねぎ</small>ねぎをいれる。</p> <p>⑪ <small>ふたた ひ</small>再び火をつけて、とろみがついたら <small>ひ と</small>火を止める。</p> <p><small>あじ み すこ から あじ</small>＊味見をしてみて、もう少し辛い味が <small>この かた くわ</small>お好みの方は、トウバンジャンを加えて みてください。</p> <p><small>まーぼー な す かんせい</small> ♪ 麻婆茄子の完成です ♪</p>		<p>●ぎょうざとチンゲンサイの <small>ちょうり うつ</small>スープの調理に移りましょう。</p>	<div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> <div>6</div> <div>7</div>

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
			<p><u>皿を3枚用意しましょう。</u></p> <p>□20. 調味料をはかる</p> <p>①うすくちしょうゆを<small>小さじ</small>1/2はかり、皿にいれる。</p> <p>②別の皿に、顆粒鶏がらだしを<small>小さじ</small>1はかり</p> <p>いれる。</p> <p>③別の皿に、白ごまを2本の指でふたつまみとる。</p> <p><u>片手鍋、計量カップ、玉じゃくしを用意し</u></p> <p><u>ましょう。</u></p> <p>□21. スープを作る</p> <p>①片手鍋に顆粒鶏がらだしを<small>小さじ</small>1、</p> <p>水を<small>カップ</small>1と1/2いれる。</p> <p>②①の片手鍋を火にかけ、煮立たせる。</p> <p>③ぎょうざを鍋に入れ、中火で2分煮る。</p> <p>④チンゲンサイの軸を加え1分30秒煮る。</p> <p>⑤チンゲンサイの軸が柔らかくなったら、</p> <p>葉をいれる。</p> <p>⑥うすくちしょうゆ<small>小さじ</small>1/2を加え調味する。</p> <p>♪ぎょうざとチンゲンサイのスープの完成です♪</p>	<div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> <div>6</div> <div>7</div>
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！				

<div>むぎ</div> <div>麦ごはん</div>	<div>まーぼー な す</div> <div>麻婆茄子</div>	<div>ちゅうかう あまず づ</div> <div>中華風甘酢漬け</div>	<div>ぎょうざとチンゲンサイの スープ</div>	<div>調理 段階</div> <div>ちようり だんかい</div>
<div>せっけんて ても つ</div> <div>せっけん で 手をきれいに洗って盛り付けをしましょう！</div>				1
<div>ちゃ わん よう い</div> <div>茶碗を用意する。</div> <div>① ちゃ わん はん も つ</div> <div>① 茶碗にご飯を盛り付ける。</div> <div>かん せい</div> <div>♪ 完成 ♪</div> <div data-bbox="23 821 396 1095">  </div>	<div>さら よう い</div> <div>皿を用意する。</div> <div>① さら も つ</div> <div>① 皿にきれいに盛り付ける。</div> <div>かん せい</div> <div>♪ 完成 ♪</div> <div data-bbox="473 811 842 1100">  </div>	<div>さら よう い</div> <div>皿を用意する。</div> <div>① さら も つ</div> <div>① 皿にきれいに盛り付ける。</div> <div>かん せい</div> <div>♪ 完成 ♪</div> <div data-bbox="894 816 1271 1095">  </div>	<div>わん よう い</div> <div>お碗を用意する。</div> <div>① わん</div> <div>① お碗にスープをいれる。</div> <div>② わん しろ</div> <div>② お碗に白ごまをひとつまみいれる。</div> <div>かん せい</div> <div>♪ 完成 ♪</div> <div data-bbox="1379 812 1761 1095">  </div>	2
				3
				4
				5
				6
				7

ごはんの<sup>ふん</sup>30<sup>ご</sup>分<sup>じ</sup>後<sup>かん</sup>の時間<sup>じ</sup>は  
<sup>じ</sup>時<sup>ふん</sup>分<sup>です</sup>