

## 献立表

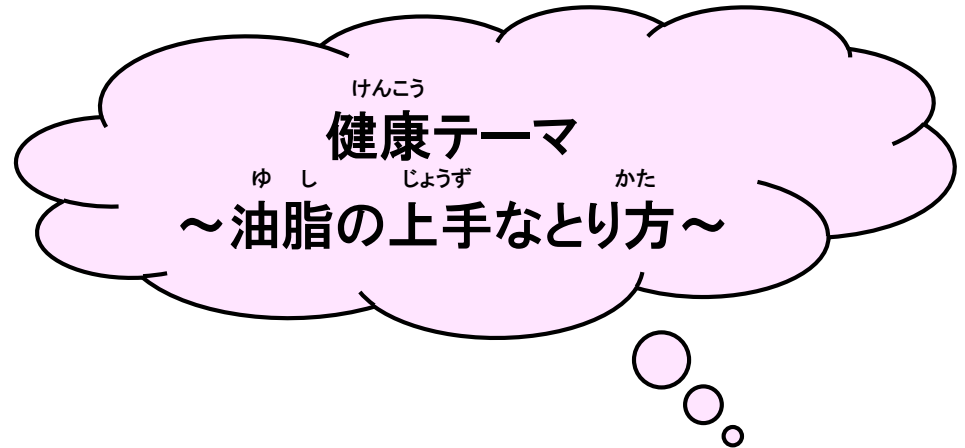
◆パセリライス

とう ぷ  
◆豆腐ハンバーグ

なま や さい  
◆つけあわせ(生野菜)

◆コーンポタージュ

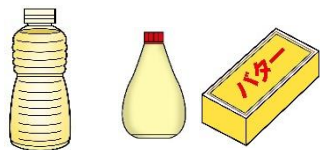
エネルギー	: 695kcal
たんぱくしつ	: 23.3g
脂質(ししつ)	: 24.0g



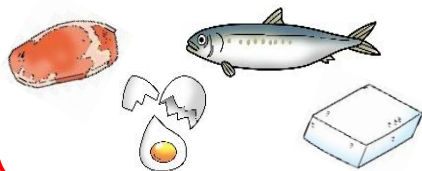
# 健康テーマ『脂質の上手なとり方』

◆脂質は、調味料だけではなく、  
様々な食品にも含まれています。

## 調味料



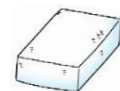
## 食品



# 健康を考えた

油(脂質)のとり方をしよう!!

肉(動物性) + 豆腐(植物性) = 豆腐ハンバーグ



いろいろな食材を組み合わせ、  
バランスよく油をとりましょう!!

## いろんなあぶらをバランスよく!

### 動物性脂肪

豚からとるラードや牛乳からつくるバター、魚の油などがあります。特に魚の油には脳の働きをよくするDHAや血液サラサラ効果があるIPA(EPA)が含まれていて、注目されています。



### 植物性脂肪

植物の種や実からとる油が多く、原料には、大豆やとうもろこし、なたね、紅花、ごまなどがあります。油の色や香りに違いがありますので、料理によって使い分けるとよいでしょう。

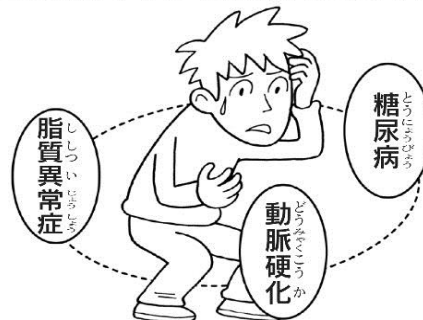


## 油のとりすぎ



こんな病気の原因に

脂質は少量でエネルギー源となる一方、とりすぎると、体脂肪として蓄積して肥満になったり、脂質異常症(高脂血症)、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病を引き起こしたりする可能性があります。



## ちょうり 調理テーマ

ちょうり  
調理をとおして、『肉の取り扱い方』を身につけよう!!

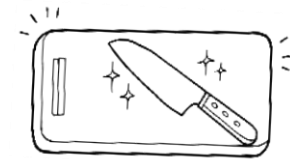
◆肉には、0-157などの食中毒菌がついている恐れがあります。

食中毒を防ぐためには次のことを注意しましょう。

1. 生肉を扱うときはきちんと手を洗いましょう。
2. 肉を触るときは手袋を使いましょう。生肉に触れた手で直接他の食材を触らないように  
しましょう。⇒手袋がない場合はビニール袋をかわりに使いましょう。
3. 肉の汁が飛び散らないように注意しましょう。
4. 生肉と野菜等のまな板、包丁は分けて使いましょう。
5. しっかりと火を通しましょう。



てぶくろ  
あれば手袋を  
つか  
使いましょう!



にく せんよう  
肉専用のまな板や  
ほうちよう つか  
包丁を使いましょう!!

## ハンバーグの作り方のポイント

①ねばりがでるまでこねる!  
(100回)



②しっかり空気をぬく!(20回)



◆焼くときに・・・  
・くずれない  
・ヒビはいらない

◆ジューシーな  
ハンバーグに  
仕上がります!



# 調理器具

						
ザル	炊飯器	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	フライパン	片手鍋	味見皿
						
玉じゃくし	しゃもじ	木ベラ	ピーラー	フライ返し		



本日の献立(2人分)

パセリライス

米	1カップ
バター	小さじ1
パセリ	2つまみ
塩	2つまみ



豆腐ハンバーグ

木綿豆腐	1/4コ
牛ひき肉	70グラム
たまねぎ	1/4コ
たまご	1/4コ
パン粉	大さじ2
塩	2つまみ
こしょう	少々
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ2



つけあわせ(生野菜)

キャベツ	2まい
トマト	1/2コ
きゅうり	1/4本
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	小さじ2
塩	2つまみ



コーンポタージュ

コーン缶	
(クリームタイプ)	1/2缶
米粉	小さじ1
じゃがいも	1/2コ
たまねぎ	1/4コ
牛乳	1/2カップ
水	1カップ
コンソメ	小さじ1
塩	ひとつまみ
(あじみをして加える)	



パセリライス

豆腐  
ハンバーグ

つけあわせ  
(生野菜)

コーン  
ポタージュ

調理  
段階

て あら した じゅん び  
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！

スタート

1

2

3

4

5

6

7

けい りょう よう い  
ボウル、ザル、計量カップを用意しましょう。

こめ  
□1. 米をはかる

こめ せん  
① 米をカップの180の線まではかってザルにいれる。

こめ と  
□2. 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 ザルを持ち上げボウルの水を流す。
- ⑤ ②～④の作業を、あと2回行う。

すい はん き と こめ  
□3. 炊飯器のかまを取りだし、米をかまにいれる

なか みず す と こめ  
① ボウルの中の水を捨て、研いだ米をかまにいれる。



さ ぎょう  
この作業を  
「米を研ぐ」  
といいます！

## パセリライス

## 豆腐 ハンバーグ

## つけあわせ (生野菜)

## コーン ポタージュ

## 調理 段階

1

2

3

4

5

6

7

□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。



皿を1枚用意しましょう。

□5. バターと塩をいれる

① 塩を3本の指2つまみを皿にとる。

② ①の塩とバター小さじ1をかまにいれる。

③ かまを炊飯器にもどす。



□6. 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おす。



30分後の時間を確認表に



書き込みましょう！！

⇒98ページへ

●ハンバーグの野菜を洗いましょう

パセリ ライス	豆腐 <sup>とうふ</sup> ハンバーグ	つけあわせ <sup>なまやさい</sup> (生野菜)	コーンポタージュ	調理 段階 <sup>ちようりだんかい</sup>
	<p><u>ボウルを用意しましょう。</u></p> <p>□7. たまねぎを洗う<sup>あら</sup></p> <p>①たまねぎの皮<sup>かわ</sup>をむいて洗<sup>あら</sup>い、ボウルにいれる。</p> <p>●コーンポタージュの野菜<sup>やさい</sup>を洗<sup>あら</sup>いましょう。</p>	<p><u>ボウルを1つ用意しましょう。</u></p> <p>□10. キャベツを洗う<sup>あら</sup></p> <p>①キャベツを洗<sup>あら</sup>い、ボウルにいれる。</p> <p>□11. トマトを洗う<sup>あら</sup></p> <p>①トマトを洗<sup>あら</sup>い、キャベツのはいったボウルにいれる。</p> <p>□12. きゅうりを洗う<sup>あら</sup></p> <p>①きゅうりを洗<sup>あら</sup>い、キャベツとトマトのはいったボウルにいれる。</p>	<p><u>皿を用意しましょう。</u></p> <p>□8. たまねぎを洗う<sup>あら</sup></p> <p>①たまねぎの皮<sup>かわ</sup>をむいて洗<sup>あら</sup>い、皿<sup>さら</sup>にいれる。</p> <p><u>水<sup>みず</sup>のはいった小さいボウル、ピーラー<sup>ちい</sup>を用意しましょう。</u></p> <p>□9. じゃがいもを洗う<sup>あら</sup></p> <p>①じゃがいもを洗<sup>あら</sup>い、ピーラー<sup>かわ</sup>で皮<sup>かわ</sup>をむいて水<sup>みず</sup>のはいったボウル<sup>ちようり</sup>にいれる。</p> <p>●つけあわせの調理<sup>うっ</sup>に移<sup>うつ</sup>りましょう。</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>
	<p>せっけん<sup>て</sup>で手<sup>て</sup>をきれい<sup>あら</sup>に洗<sup>あら</sup>って、野菜<sup>やさい</sup>を切<sup>き</sup>りましょう！</p>			7



パセリ ライス	豆腐 ハンバーグ	なま や さい つけあわせ(生野菜)	コーン ポタージュ	調理 段階
<div>みず 水<small>に</small>いれることで パリッとして しよつ かん 食感<small>が</small>よくなる</div>		<div>ほう ちよう いた ちい よう い 包丁、まな板、小さいボウルを用意しましょう。</div> <div>□13. キャベツを切る</div> <div><div>①ボウルに水<small>を</small>いれておく。</div><div>②キャベツの芯<small>を</small>とり、半分に切る。</div><div>③キャベツを横にして重ね<b>繊維にそって0.2センチ幅の千切り</b>にする。</div><div>④水のはいったボウルにいれる。</div></div> <div></div> <div><div>0.2cm</div></div> <div>さら よう い 皿を用意しましょう。</div> <div>□14. トマトをくし型に切る</div> <div><div>①包丁をVの字<small>に</small>いれてへたをとる。</div><div>②切り口の真ん中から包丁をいれて半分に切る。</div><div>③さらにそれを半分に切って<b>4等分</b>になるようにする。</div><div>④皿にいれておく。</div></div> <div></div>		1
			2	
			3	
			4	
			5	
			6	
			7	

パセリ  
ライス

とうふ  
豆腐ハンバーグ

なま や さい  
つけあわせ(生野菜)

コーン  
ポタージュ

調理  
段階

1

2

3

4

5

6

7

きゅうりがきれいな  
緑色になる。  
表面のトゲや産毛、  
アクをとる。

皿を2枚用意しましょう。

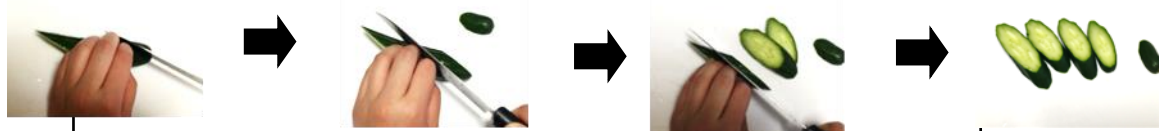
□15.きゅうりを板ずりする

- ① 塩を3本の指2つまみはかり、皿にいれる。
- ② 洗ったきゅうりをまな板の上におき、①の塩をふってゴロゴロと両手で20回転がす。  
これを板ずりという。
- ③ 板ずりしたきゅうりを水で洗う。



□16.きゅうりをななめに切る

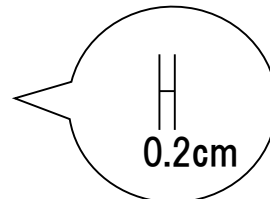
- ① きゅうりのへたをななめに切り落とす。
- ② ①と同じようにななめにきゅうりを2等分にし、さらに半分にななめに切り、4枚になるようにする。
- ③ 皿にいれておく。



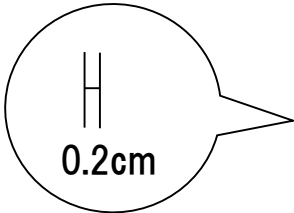


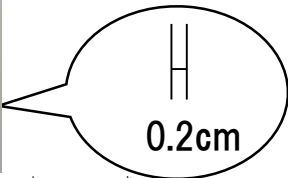

□17.たまねぎを切る


- ① たまねぎを縦に置く。
- ② 0.2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。

●ハンバーグの調理に移りましょう。





●コーンポタージュの調理に移りましょう。

パセリ ライス	豆腐 ハンバーグ	つけあわせ (生野菜)	コーンポタージュ	調理 段階 1 2 3 4 5 6 7
			<p>□18.たまねぎを切る</p> <p>①たまねぎを端から0.2センチ幅の薄切りにし皿に戻す。</p> <div data-bbox="973 321 1267 531">  </div> <div data-bbox="1278 321 1603 554">  </div> <p><u>ボウルと柄つきザルを用意しましょう。</u></p> <p>□19. じゃがいもを切る</p> <p>①じゃがいもを縦に半分に切り、横にして0.2センチ幅の薄切りにする。</p> <div data-bbox="973 775 1250 966">  </div> <div data-bbox="1250 796 1539 972">  </div> <p>②ボウルに水をいれ、ザルを置き、切ったじゃがいもをいれる。</p> <div data-bbox="964 1029 1257 1246">  </div>	1
				2
				3
				4
<div data-bbox="98 999 772 1203"> <p>空気に触れることで変色することを防ぐため。</p> </div>				5
				6
				7

パセリ ライス	豆腐 ハンバーグ	つけあわせ (生野菜)	コーンポタージュ	調理 段階
			<p><small>けいりよう      よう い</small> <u>計量カップを用意しましょう。</u></p> <p><small>ぎゅうにゅう</small> □20. 牛乳をはかる ①牛乳を1/2カップ(100ml)をはかる。</p> <p><small>さら      よう い</small> <u>皿を用意しましょう。</u></p> <p><small>こめ こ      さら</small> □21. 米粉をはかる ①米粉を小さじ1はかり、皿にいれる。</p> <p><small>けい りよう      かた て なべ      よう い</small> <u>計量カップ、片手鍋を用意しましょう。</u></p> <p><small>ざいりよう      に</small> □22. 材料を煮る ①片手鍋に水を1カップをはかり、じゃがいも、たまねぎを いれて、<small>ちゅう ひ</small>中火にかけ、ふつとしたら<small>よわ ひ</small>弱火にして<small>ぶん かん</small>30分間煮る。</p>	1
				2
<div data-bbox="142 586 691 768" data-label="Text"> <p><small>ざい りよう      に くず</small> 材料が煮崩れるまで 火にかけます。</p> </div>				3
		<div data-bbox="465 902 1497 1115" data-label="Text"> <p><small>ぶん こ      じ      かん      かく にん ひよう</small> 30分後の時間を確認表に <small>か      こ</small> 書き込みましょう！！ ⇒98ページへ</p> </div>		4
				5
			<p>●ハンバーグの調理に移りましょう</p>	6
				7

パセリ ライス	豆腐ハンバーグ	つけあわせ (生野菜)	コーン ポタージュ	調理 段階
	<div data-bbox="386 182 1649 262"> <p>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！</p> </div> <div data-bbox="208 325 637 385"> <p>皿を3枚用意しましょう。</p> </div> <div data-bbox="208 385 741 436"> <p>□23. ハンバーグの調味料をはかる</p> </div> <div data-bbox="251 436 966 599"> <ul style="list-style-type: none"> <li>①パン粉大さじ2をはかり、皿にいれる。</li> <li>②油小さじ1をはかり、別の皿にいれる。</li> <li>③塩を3本の指2つまみはかり、別の皿にいれる。</li> <li>④③の皿にこしょうを2振りいれる。</li> </ul> </div> <div data-bbox="208 796 568 856"> <p>皿を用意しましょう。</p> </div> <div data-bbox="208 856 718 908"> <p>□24. ハンバーグのソースをつくる</p> </div> <div data-bbox="251 908 1035 985"> <ul style="list-style-type: none"> <li>①ケチャップ大さじ1をはかり皿にいれる。</li> <li>②①にウスターソースを小さじ2をいれて、よくまぜる。</li> </ul> </div> <div data-bbox="212 1053 537 1110"> <p>♪ソースの完成です♪</p> </div> <div data-bbox="208 1168 931 1236"> <p>●つけあわせの調味料をはかりましょう。</p> </div>			<div data-bbox="1816 399 1932 551">1</div> <div data-bbox="1816 551 1932 702">2</div> <div data-bbox="1816 702 1932 853">3</div> <div data-bbox="1816 853 1932 1005">4</div> <div data-bbox="1816 1005 1932 1156">5</div> <div data-bbox="1816 1156 1932 1308">6</div> <div data-bbox="1816 1308 1932 1418">7</div>



パセリ ライス	豆腐 ハンバーグ	なま や さい つけあわせ(生野菜)	コーン ポタージュ	調理 段階
	<p data-bbox="222 564 966 635"><u>小さいボウルとさいばしを用意しましょう。</u></p> <p data-bbox="222 635 743 685">□26. 豆腐とパン粉を混ぜ合わせる。</p> <p data-bbox="270 685 869 778">①ボウルに豆腐とパン粉 <b>大さじ2</b> を加え、 さいばしで混ぜ合わせておく。</p> <p data-bbox="222 849 917 913"><u>ボウル、バット、手袋を用意しましょう。</u></p> <p data-bbox="222 913 724 956">□27. ハンバーグのタネをつくる。</p> <p data-bbox="270 956 898 1035">①ボウルに肉、塩、こしょうをいれて <b>100回</b> こねる。</p> <p data-bbox="270 1035 994 1120">②①にたまごを割りいれ、たまねぎ、さっき混ぜて おいた豆腐とパン粉を加えて <b>100回</b> こねる。</p>  <p data-bbox="801 1206 1323 1335">こねてできたものを タネといいます。</p>	<p data-bbox="1043 185 1574 242"><u>小さいボウルを用意しましょう。</u></p> <p data-bbox="1043 285 1439 328">□25. ドレッシングをつくる</p> <p data-bbox="1091 328 1458 406">①マヨネーズを <b>大さじ1</b> を 小さいボウルにいれる。</p> <p data-bbox="1091 406 1574 492">②①に牛乳を <b>小さじ2</b> はかりいれ 混ぜる。</p> <p data-bbox="1052 506 1555 564">♪ドレッシングの完成です♪</p> <p data-bbox="1043 578 1458 685">●ハンバーグの調理に 移りましょう</p> <p data-bbox="1043 799 1622 892">手袋をしてこねましょう！</p> 		1 2 3 4 5 6 7

パセリ  
ライス

豆腐ハンバーグ

つけあわせ  
(生野菜)

コーン  
ポタージュ

調理  
段階

1

2

3

4

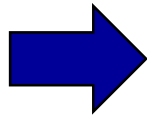
5

6

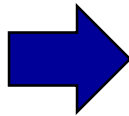
7

□28. ハンバーグの形をつくる

- ①タネを2等分にし、左右交互にキャッチボールをするように20回タネを手の平に当てて空気をぬく。



- ②だ円形に形を整え、バットに置き、真ん中をしっかりとへこませる。



タネ全体に均等に  
火を通すため！

●コーンポタージュの調理に移りましょう。

パセリ  
ライス

とうふ  
豆腐ハンバーグ

つけあわせ  
(生野菜)

コーン  
ポタージュ

調理  
段階

1

2

3

4

5

6

7

木ベラとボウルを用意しましょう。

□29. 材料を混ぜてつぶす

- ①ボウルに米粉と牛乳をいれ、木ベラで混ぜて溶かす。
- ②煮ている材料が30分たったら火を止めて木ベラでつぶす。
- ③たまねぎが小さくなったら、①の米粉と牛乳を鍋にいれる。

□30. ポタージュを煮込む

- ①鍋にコーン缶、コンソメをいれて混ぜ中火にかける。
- ②ふつとしたら火を止める。
- ③味見をして、味が薄かったら塩をひとつまみ加え混ぜる。



♪ コーンポタージュの完成です ♪

●ハンバーグの調理に移りましょう。

あと少し！

パセリ  
ライス

とう ふ  
豆腐ハンバーグ

つけあわせ  
(生野菜)

コーン  
ポタージュ

調理  
段階

て 手のひらと爪の間までせっけんできれいに洗ってから次の調理をしましょう！

けい りょう 計量カップ、フライパン、フライ返しを用意しましょう。

ロ31. ハンバーグを焼く

- ①計量カップに水を50mlはかりましょう。
- ②フライパンを火にかけ強火で10秒温め、油をいれる。
- ③フライ返しでハンバーグをいれて強火で1分で焼く。
- ④裏返して強火で1分焼き、火を弱火にし、水を50ml加え、ふたをして10分間蒸し焼きにする。



1

2

3

4

5

6

7

パセリ  
ライス

とうふ  
豆腐ハンバーグ

つけあわせ  
(生野菜)

コーン  
ポタージュ

ちよう  
調理  
り  
段階  
だん  
かい

さいばしよう いを用意しましょう。

□32. ハンバーグが焼けているかを確認する

- ①ハンバーグの中心ちゆう しんにさいばしやをさし、フライ返しがえで上うえから  
優しくやさおさえで出てくる汁しるの色いろを確認する。

× ハンバーグから赤い汁あか しるが出てきたら  
まだ焼けていません！！

○ ハンバーグから透明な汁とう めい しるが出てきたら  
中なかまでしっかりと焼けています。

- ②焼けたら、火ひを止める。

♪ ハンバーグの完成かんせいです ♪

いよいよ盛り付けも つです！ 次のページつぎを見て完成み かんせいさせましょう！

1

2

3

4

5

6

7



## パセリライス

## 豆腐ハンバーグ

## つけあわせ(生野菜)

## コーンポタージュ

調理  
段階

1

2

3

4

5

6

7

せっけんてで手をきれいに洗って盛りつけをしましょう！

皿を用意しましょう。

- ①ごはんを皿に盛る。
- ②盛ったごはんの中心にパセリをのせる。

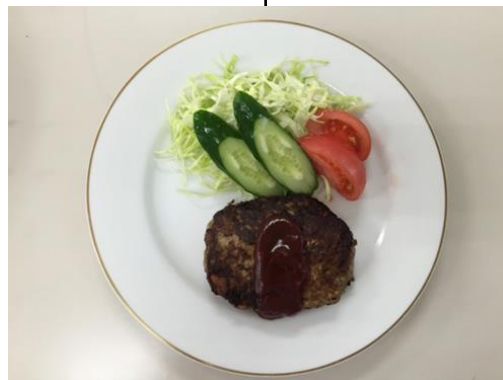
♪ 完成 ♪



皿を用意しましょう。

- ①焼けたハンバーグを皿の手前に盛りつける。
- ②ソースをかける。

♪ 完成 ♪



- ①キャベツの水をきり、キャベツ、トマト、きゅうりをハンバーグの皿と一緒に盛りつける。
- ②ドレッシングをかける。

♪ 完成 ♪

スープカップを用意しましょう。

- ①スープカップにコーンポタージュをいれる。

♪ 完成 ♪



おつかれさまでした。

はん  
ご飯の30分後の時間は

じ 時 ふん 分

です

に こ  
コーンポタージュの煮込みの30分後の時間は

じ 時 ふん 分

です