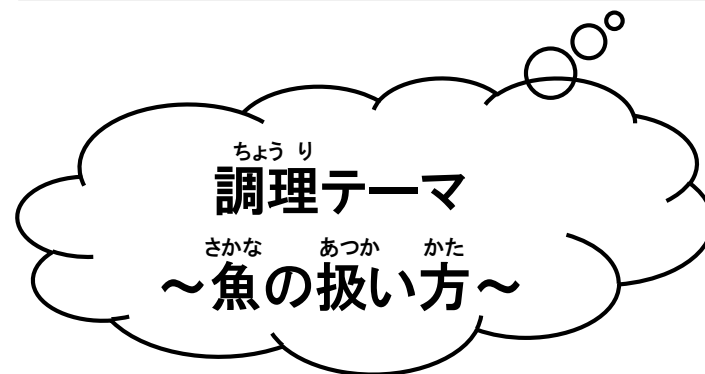
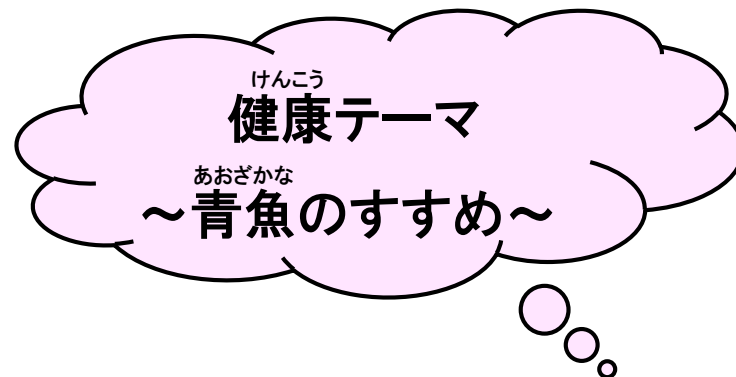


献立表

- ◆ 麦ごはん むぎ
- ◆ さばのみそ煮 に つ あわ 付け合せ
- ◆ ほうれん草の浸し そう ひた
- ◆ かきたま汁 じる

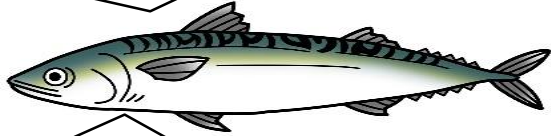
エネルギー	:	661kcal
たんぱくしつ	:	26.5g
脂質(ししつ)	:	14.5g



健康テーマ『青魚のすすめ』

◆青魚は、背中が青い魚です。

背中が青い⇒波の色と同じ色で、鳥などに食べられないように身を守っている。



腹が白⇒海の中の魚に食べられないように目立たない色で身を守っている。

◆青魚の特徴

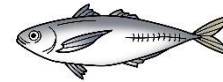
⇒海の中を泳ぎまわるため「血合い肉」がある。



さば



さんま



あじ



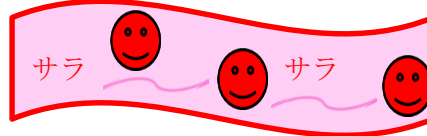
いわし

青魚には、「血液サラサラ」にしてくれる「DHA」「EPA」という油があります。



青魚の油

不足すると



動脈硬化

健康



動脈硬化などの

生活習慣病を予防する

ちょうり 調理のテーマ



ちょうり 調理をとおして、「魚の扱い方」を身につけよう!!

さかな あつか かた 魚の扱い方

さかな しよく ちゅうどく きん おそ
◆魚に食中毒菌などがついていてる恐れがあります。

しよくちゅうどく ふせ つぎ ちゅうい
食中毒を防ぐためには次のことを注意しましょう。

さかな あつか て あら
1. 魚を扱うときはきちんと手を洗いましょう。

さかな ふ て ちよくせつ ほか しよくざい さわ
2. 魚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。

さかな ふれ てぶくろ つか
また、魚を触るときは、あれば手袋を使いましょう。

さかな しる と ち ちゅうい
3. 魚の汁が飛び散らないように注意しましょう。

さかな や さい など いた ほうちよう わ つか
4. 魚と野菜等のまな板、包丁は分けて使いましょう。

ひ とお
5. しっかりと火を通しましょう。



てぶくろ つか
あれば手袋を使いましょう!

さかなせんよう いた
魚専用のまな板
つか
を使いましょう。

さかな ししたじゅんび 魚の下準備

あじ こ
○味がしみ込みやすいように、

かわ ばつじるし きり こ い
さばの皮に×印の切込みを入れる!

①



②



さかな あつか
魚を扱ったあとは、
ぜつ
石けんできれいに
て あら
手を洗いましょう。

石けんで
手を洗おう



ちよう り き ぐ
調理器具



皿
さら



計量カップ
けい りよう



ボウル



さいばし



計量スプーン
けい りよう



すりきり



片手鍋
かた て なべ



まな板
いた



まな板
いた
(魚用)
さかな よう



バット



包丁
ほう ちよう



炊飯器
すい はん き



ピーラー



玉じゃくし
たま



しゃもじ



穴じゃくし
あな



ザル



1リットルカップ

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

に
さばのみそ煮

そう ひた
ほうれん草のお浸し

じる
かきたま汁

こめ
米
むぎ
麦
1カップ
おお
大さじ1

さば き
大根 2切れ
だい こん
しょうが 1かけ
さけ おお
酒 大さじ1
みりん おお
大さじ1
さとう こ
小さじ2
みず
水 1/2カップ
みそ おお
大さじ1

そう たば
ほうれん草 4束
うすくちしょうゆ こ
小さじ1/2
かつおぶし ふたつまみ

えのき かぶ
1/4株
にんじん ほん
1/8本
たまご 1/2コ
ねぎ ほん
1本
かつおだし汁 じる
1と1/2カップ
しお
塩 ふたつまみ
うすくちしょうゆ こ
小さじ1
かた くり こ
片栗粉 こ
小さじ1/2



むぎ 麦ごはん	に さばのみそ煮	そう ひた ほうれん草浸し	じる かきたま汁	調理 段階 ちゅうり だんか い
			<div data-bbox="376 132 1578 224" data-label="Text"> <p>て あら じる せっけんで手をきれいに洗ってかつおだし汁をとみましょう！</p> </div> <div data-bbox="1074 237 1779 401" data-label="Text"> <p>ぶし さら かたてなべ かつお節をいれる皿、片手鍋、ボウル、 ざる、さらし布、さいばしを用意しまし う。</p> </div> <div data-bbox="1074 444 1450 504" data-label="Section-Header"> <p>じる □ 1. かつおだし汁をとる</p> </div> <div data-bbox="1097 508 1773 958" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> ①かつお節を皿にひとつかみ用意する。 ②鍋に水1と1/2カップをいれ、強火にかける。 ③ふつとうしたら用意しておいたかつお節を いれる。 ④かつお節をいれ再びふつとうしたら火を 止める。 ⑤ボウル、ザル、さらし布を順に重ねて、 そこへ④を流しいれる。 </div> <div data-bbox="1097 962 1358 1156" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1375 1011 1470 1078" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1479 962 1744 1156" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1074 1158 1613 1210" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> ⑥さいばしを使ってさらし布をしぼる。 </div> <div data-bbox="1263 1229 1479 1389" data-label="Image"> </div>	1
				2
				3
				4
				5
				6
				7

むぎ
麦ごはん

に
さばのみそ煮

そう ひた
ほうれん草浸し

じる
かきたま汁

調理
段階

て あら はん じゅん び
せっけんで手をきれいに洗ってご飯をたく準備をはじめましょう！

けいりょう むぎ さら
計量カップ、麦をいれる皿、ボウル、ザルを
1つ用意しましょう。

こめ むぎ
□2. 米と麦をはかる

- ① 米を計量カップのすりきりまではかってザルに
いれる。



- ② 麦を大さじ1はかって皿にいれる。

こめ と
□3. 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 米がつかぐらいの水をいれる。
③ 米を手で10回、軽く押し当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。



さ ぎょう
この作業を
「米を研ぐ」といいます

1

2



3

4

5

6


7

むぎ 麦ごはん	に さばのみそ煮	そう ひた ほうれん草浸し	じる かきたま汁	調理 段階 ちよう り だん かい
<p>□4. 炊飯器のかまを取り出し、米と麦をかまに いれる</p> <p>① 研いだ米をかまにいれる。</p> <p>② 麦は洗わずにそのままいれる。</p>				
<p>□5. 米の水加減をする</p> <p>① かまの1の線まで水をいれる。</p> <p>② 大さじ2の水をいれる。</p> <p>③ かまを炊飯器にもどす。</p>				1
				2
<p>□6. 米を水につけておく</p> <p>① 炊飯器のふたを閉めて30分置く。</p> 				3
				4
<p>② 30分後に炊飯ボタンをおす。</p> <p>*ごはんが炊けたら、 よくまぜてむらしましょう。</p>				5
				6
				7

大さじ2の水をいれる理由
麦をいれるのでその分水を足します。

30分後の時間を確認表に書き込みましょう！！
⇒117ページへ

ごはんをまぜる理由
まぜることで、ごはんの余分な水分がとび、
むらすことでごはんがふっくらします。

むぎ 麦ごはん	に さばのみそ煮	そう ひ ほうれん草の浸し	じる かきたま汁	調理 段階 ちゅうりだんかい
<div data-bbox="156 282 602 999">  </div>	<div data-bbox="253 1035 639 1392"> <p>□9. 野菜を洗う</p> <p>①大根を水で洗い、いれてあった皿にもどす。</p> <p>②しょうがは皮を水できれいに洗い、いれてあった皿にもどす。</p> </div>	<div data-bbox="678 472 1045 1049"> <p>野菜をいれるザルを1つ用意しましょう。</p> <p>□8. 野菜を洗う</p> <p>①ほうれん草を水で洗ってザルにいれる。</p> <p>●さばのみそ煮の下準備に移りましょう。</p> </div>	<div data-bbox="1089 125 1754 554"> <p>野菜をいれるザルを1つ用意しましょう。</p> <p>□7. 野菜を洗う</p> <p>①えのきを水で洗ってザルにいれる。</p> <p>②ねぎを水で洗って同じザルにいれる。</p> <p>●ほうれん草の浸しの下準備に移りましょう。</p> </div>	1
				2
				3
				4
				5
				6
				7

むぎ
麦ごはん

に
さばのみそ煮

そう ひ
ほうれん草の浸し

じる
かきたま汁

調理段階
ちゅうりだんかい

て あら に じゅんび
せっけんで手をきれいに洗ってさばのみそ煮の準備をはじめましょう！

に かたてなべ ようい
さばのみそ煮をつくる片手鍋を1つ用意
しましょう。

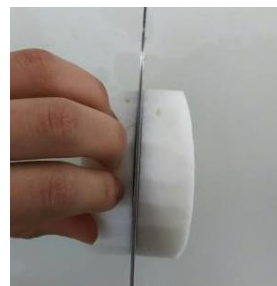
に ちようみりよう
□10. さばのみそ煮の調味料をはかる

- ①鍋に酒^{なべ さけ おお}大さじ1をいれる。
- ②同じ鍋にみりん^{おな なべ おお}大さじ1をいれる。
- ③同じ鍋にさとう^{おな なべ こ}小さじ2をいれる。
- ④同じ鍋にみそ^{おな なべ おお}大さじ1をいれる。
- ⑤同じ鍋に水^{おな なべ みず}1/2カップをいれる。

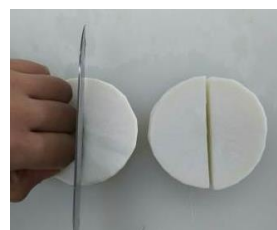
だいこん さら よう い
ピーラー、大根をいれる皿を1つ用意しま
しょう。

だいこん き
□11. 大根を切る

- ①ピーラー^{だいこん かわ}で大根の皮をむく。
- ②大根を^{だいこん はば わ ぎ}1.5センチ幅の輪切りにする。
- ③②で切った大根を^{き だいこん お はんぶん き}たいらに置き半分に切る。
(半月切り)
切れたら皿^{き さら}にいれる。



1.5センチ



はんげつ き
半月切り

1

2

3

4

5

6

7

しょうがをいれる皿を1つ用意しましょう。

□12. しょうがを切る

- ①しょうがを0.2センチ幅の輪切りにする。
- ②それをはしから千切りにし、皿にいれる。

鍋とザルを1つずつ用意しましょう。

□13. 大根を下ゆでする

- ①鍋に計量カップ2杯の水と大根をいれて、ふつとうしてから5分間、中火にかける。

火にかけている間に、洗い物と魚専用のまな板と包丁を用意しましょう。

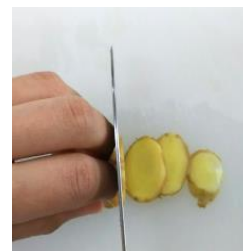
- ②5分後、ザルに大根をあげ水をきる。

さばをいれる皿を1つ用意しましょう。

□14. さばの準備をする

- ①さばの皮に「×(ばってん)」の切れ目をいれる。
- ②切れ目をいれたら皿にいれる。

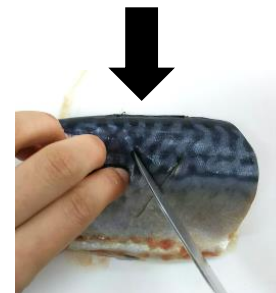
包丁とまな板を洗いましょう。



0.2センチ



せんぎ
千切り



て あら に ちょうり
せっけんで手をきれいに洗ってさばのみそ煮の調理をはじめましょう！



ちょうり りょう なべ
調味料をいれておいた鍋、
さいばし、アルミホイルを用意しま
しょう。

□15. さばを煮る

①調味料をいれておいた鍋にしょうが
をいれ、中火にかけ2分間混ぜなが
ら煮る。

②2分後さばをいれて煮る。

③さばをいれた1分後に下ゆでしてお
いた大根をいれてアルミホイルで落
しぶたをして弱火で15分煮る。



④煮汁が少なくなったら火を止める。

♪さばのみそ煮の完成です♪

●ほうれん草の浸しの
準備に移りましょう。

おと ふた ふん ふん
落とし蓋をして5分・10分後ごと
にさばに煮汁をかけましょう。



むぎ 麦ごはん	に さばのみそ煮	そう ひた じゅん び ほうれん草の浸し	じる かきたま汁	調理 段階 ちよう り だん かい
て あら そう ひた じゅん び せっけんで手をきれいに洗ってほうれん草の浸しの準備をはじめましょう！				
		<p>そう りよう て なべ <u>ほうれん草をゆでる両手鍋と</u> <u>計量カップ、ボウル、ザルを</u> <u>用意しましょう。</u></p> <p>□16. ほうれん草をゆでる準備する</p> <p>①ボウルの上にザルをかさねて、水をためる。</p> <p>②鍋に水を2.5リットルいれて強火にかける。</p> <p>ちよう み りよう <u>調味料をいれるボウルを一つ</u> <u>用意しましょう。</u></p> <p>□17. ほうれん草の浸しの調味料をはかる</p> <p>①皿にうすくちしょうゆ小さじ1/2をいれる。</p> <p>よう い <u>さいばしを1つ用意しましょう。</u></p> <p>□18. ほうれん草をゆでる</p> <p>①ふっとうしたゆにほうれん草の茎をいれ、10秒ゆでる。</p> <p>②そのあと、さいばしで葉も入れて1分ゆでる。</p>		
		<p>いま 今は「」！</p>		

むぎ
麦ごはん

に
さばのみそ煮

そう ひた ちょう り
ほうれん草の浸し

じる
かきたま汁

調理
段階

1

2

3

4

5

6

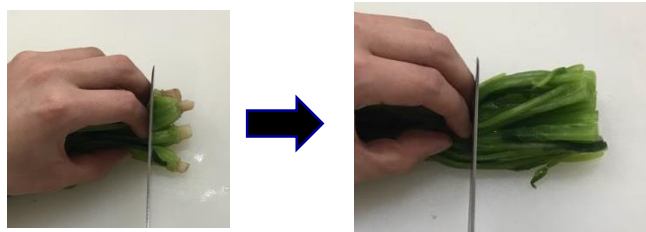
7

て あら そう ひた ちょう り
せっけんで手をきれいに洗ってほうれん草の浸しの調理をはじめましょう！



そう さ
□19. ほうれん草を冷ます

- よう い みず そう い
①用意しておいた水にほうれん草を入れる。
- みず なか かい ゆ
②ザルを水の中で5回揺らして、ボウルの水を変える。これを3回繰り返して冷ます。
- くき ぶ ぶん も
③茎の部分をあわせて持ち、
うえ しほ かい うえ かえ
上から絞る。これを3回繰り返す。



4センチ

いた ほう ちょう よう い
まな板と包丁を用意しましょう。

そう き
□20. ほうれん草を切る

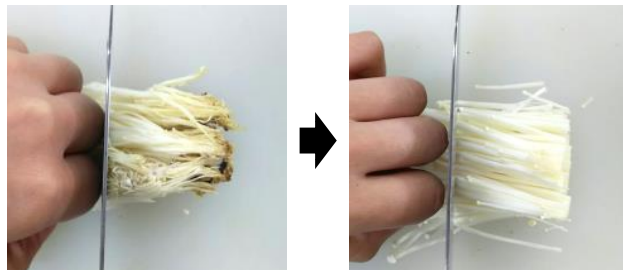
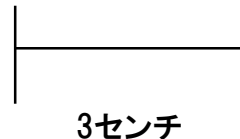
- ①ほうれん草の根を切る。
- ②4センチの長さに切る。

じる
●かきたま汁の

じゅん び うつ
準備に移りましょう。



て あら じる じゅんぴ
せっけんで手をきれいに洗ってかきたま汁の準備をはじめましょう！



えのき、にんじん、ねぎをいれる
皿を1枚ずつ用意しましょう。

□21. えのきを切る

- ① えのきは石づき(えのきの根元の
かたい部分)を3センチ切りおとす。
- ② ①で切ったものをさらに半分に切っ
て皿にいれる。

□22. にんじんを切る

- ① にんじんを縦半分に切る。
- ② ①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、
皿にいれる。



0.2cm

□23. ねぎを切る

- ① ねぎを0.2センチ幅に切る。
- ② 皿にいれる。



0.2cm

1

2

3

4

5

6

7

て あら じる ちやうり
せっけんで手をきれいに洗ってかきたま汁の調理をはじめましょう！

ちやうりよう さら まい ようい
調味料をいれる皿を2枚用意しましょう。

じる ちやうりよう ようい
□24. かきたま汁の調味料を用意する

- くち こ さら
①うす口しょうゆ小さじ1を皿にいれる。
- おな さら しお ごく こ はい
②同じ皿に塩を極小さじ2杯をいれる。
- べつ さら かたくりこ こ
③別の皿に片栗粉小さじ1/2をいれる。



じる つく かた て なべ
かきたま汁を作る片手鍋、さいばし、
穴じゃくしを用意しましょう。

ざいりよう に
□25. 材料を煮る

- なべ じる
①鍋にだし汁1と1/2カップとにんじんをいれて、
ちゆうび 中火にかけふっとうさせる。
- ②えのきをいれる。
- ふん に よわび くに
③2分煮たら弱火にし、はかっておいたうす口
しょうゆと塩をいれる。



むぎ
麦ごはん

に
さばのみそ煮

そう ひた
ほうれん草の浸し

じる
かきたま汁

調理
段階

1

2

3

4

5

6

7

④^{ようい}用意しておいた^{かたくりこ}片栗粉を^{おお}大さじ1の^{みず}水でとかす。
(これを^{みずと}水溶き^{かたくりこ}片栗粉という。)

⑤④の^{みずと}水溶き^{かたくりこ}片栗粉をさいばしで^ま混ぜながら鍋に
いれる。



⑥^{しゃしん}写真のように^{あな}穴じゃくしを使って^{つか}溶き卵^とを^{たまご}流し^{なが}い
れて^{びよう}30秒^に煮^ひて火を止める。



♪^{じる}かきたま汁^{かんせい}の完成です♪

^{あな}*穴^{うご}じゃくしをゆっくり動かしながら
^{なが}流^いし入れるのがポイントです*

いよいよ^も盛り^つ付けです！次の^{つぎ}ページ^みを見て^{かんせい}完成させましょう！

むぎ
麦ごはん

に
さばのみそ煮

おう ひた
ほうれん草の浸し

じる
かきたま汁

調理
段階

て あら も つ
せっけんで手をきれいに洗って盛り付けをしましょう！

ちゃ わん よう い
茶碗を用意する。

はん ちゃわん よそ
①ご飯を茶碗に装う。

かん せい
♪ 完成 ♪



さら よう い
皿を用意する。

も つ さいこん そ
①さばを盛り付け、大根を添える。
にじる
②煮汁をかける。

かん せい
♪ 完成 ♪



さら よう い
皿を用意する。

も つ
①きれいに盛り付ける。

かん せい
♪ 完成 ♪



しる わん よう い じる
汁碗を用意する。

じる
①かきたま汁をいれる。

かん せい
♪ 完成 ♪



おつかれさまでした。

1

2

3

4

5

6

7

はん ぷん ご じ かん

ご飯の30分後の時間は

じ ぶん
時 分

です。