

りょうり

つく

かた

# 料理の作り方



きょう こんだて  
☆今日の献立☆

むぎ きょうかむぎい  
◇麦ごはん(ビタミンB1強化麦入り)

や  
◇ぶりのバターじょうゆ焼き

◇ミニトマトとレタス

ぶたにく しる  
◇豚肉とトマトのみそ汁

う はない  
◇卵の花炒り

しお こんぶ あ  
◇きゅうりの塩昆布和え

あまに  
◇かぼちゃの甘煮



むぎ

きょうか むぎい

# 麦ごはん(ビタミンB1強化麦入り)

ざいりょう

にんぶん

## 《材料(4人分)》

こめ

米 288g

きょうか むぎ

強化麦 32g

みず

水 480g

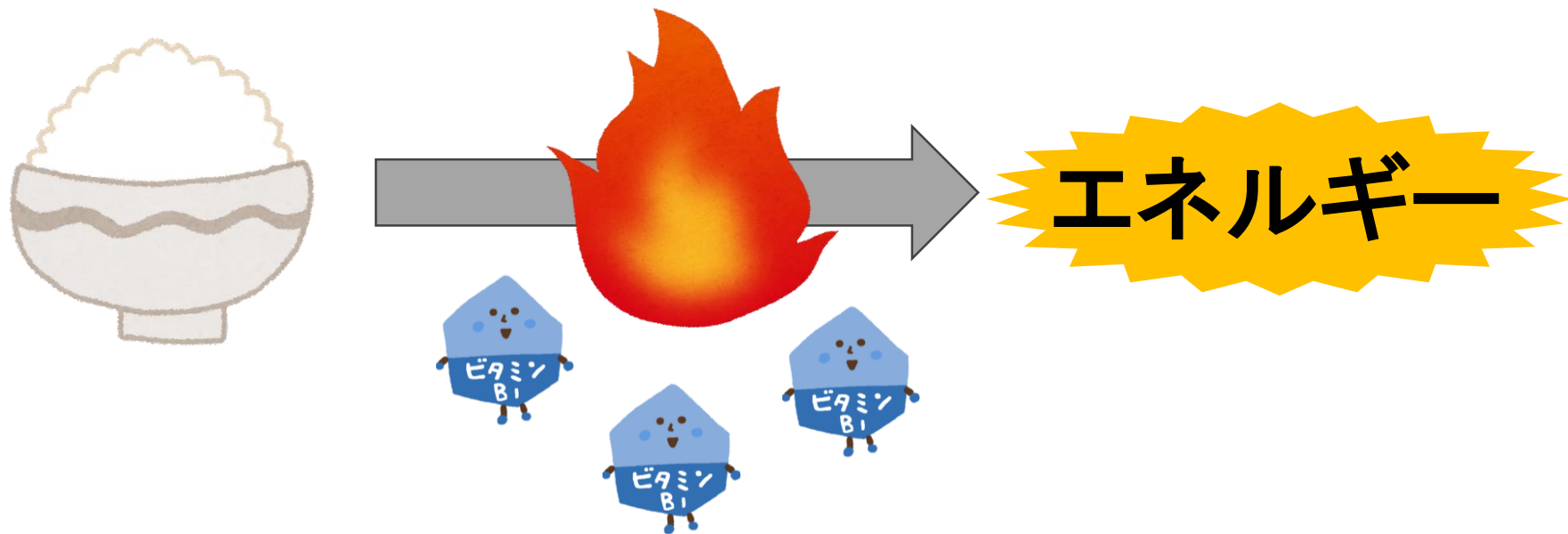
ビタミンB1とは

なに

何でしょうか？



# ビタミンB1 とは…



エネルギーになるのを  
たす  
助けてくれる

# つく かた 《作り方》

こめ あら  
①米を洗い、ザルにとる。

あら こめ きょうか むぎ ぶんりょう みず すいはんき い  
②洗った米と強化麦と分量の水を炊飯器に入れ、  
ふん きゅうすい  
15分ほど吸水させる。

すいはんき い た  
③炊飯器のスイッチを入れて炊く。



はん はん はん た  
★1・2班、3・4班、5・6班はいっしょに炊きます★

# ぶりのバターじょうゆ焼<sup>や</sup>き

ざいりょう <sup>にんぶん</sup>  
《材料(4人分)》

ながさきけんさん <sup>き み</sup> <sup>まい</sup>  
長崎県産ぶり切り身(60g) 4枚

こめこ  
米粉 20g

バター 16g

<sup>ゆ</sup>  
サラダ油 12g

こいくち  
濃口しょうゆ 20g

みりん 20g

みず  
水 20g

} たれ



つく かた  
《作り方》

かいとう みずけ  
①ぶりを解凍し、水気を  
ペーパータオルでふく。



こめこ  
②①のぶりに米粉をまぶす。





③フライパンにサラダ油を入れて火をつけ、

ちゅうび  
中火で②のぶりを焼く。

④ひっくり返すときにバターをぶりの上に乗せる。

ふん ていど や  
《7分程度焼く》



りょうめん や ひ とお  
⑤両面を焼いて火が通ったらたれをかける。





う はな い  
**卵の花炒り**

ざいりょう にんぶん  
**《材料(4人分)》**

おからパウダー 32g

みず  
水 180g

にんじん 28g

こ  
小ねぎ 8g

なま  
生しいたけ 8g

にく  
とりひき肉 24g

ゆ  
サラダ油 8g

さとう  
砂糖 8g

うすくち  
薄口しょうゆ 8g

しお  
塩 0.4g



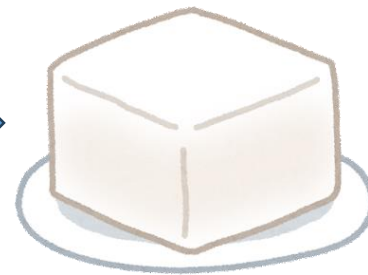
# おからとは...



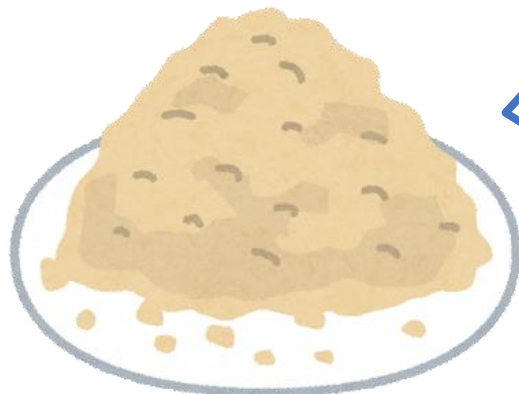
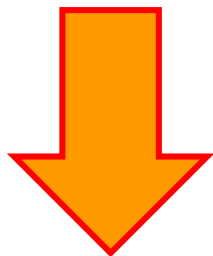
だいず  
大豆



とうにゆう  
豆乳



とうふ  
豆腐



おから

とうふ  
豆腐をつくるときに

とうにゆう しぼ のこ  
豆乳を絞って残る

かす

# つく かた 《作り方》

①しいたけ、にんじんはみじん<sup>き</sup>切り、小ねぎは小口<sup>こ</sup>切り<sup>こぐち</sup>にする。

〈しいたけ〉



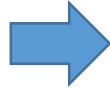
〈にんじん〉



〈小ねぎ〉



② サラダ油<sup>ゆ</sup>でひき肉<sup>にく</sup>、にんじん、しいたけ<sup>いた</sup>を炒める。



③ 水<sup>みず</sup>を入れる<sup>い</sup>。

とりひき肉<sup>にく</sup>が白<sup>しろ</sup>くなって火<sup>ひ</sup>が通<sup>とお</sup>ったら、  
にんじん、しいたけ<sup>い</sup>を入れる。

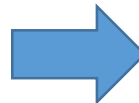




さとう うすくち あじ つ  
④砂糖、薄口しょうゆで味を付ける。



い かたまり  
⑤弱火でおからパウダーを入れ、塊ができないように  
ま  
よく混ぜる。



あじ み しお くわ こ い  
⑥味を見て、塩を加え、小ねぎを入れる。



ぶたにく

しる

# 豚肉とトマトのみそ汁

ざいりょう

にんぶん

## 《材料(4人分)》

ぶたにく

豚肉 100g

トマト 160g

こ

小ねぎ 10g

ながさき

長崎みそ 56g

みず

水 600g



# つく かた 《作り方》

① <sup>みず</sup>水に <sup>ぶたにく</sup>豚肉を入れ、<sup>い</sup>「あく」を取りながら <sup>と</sup>ゆっくり  
<sup>に</sup>煮る。



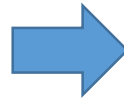
<sup>う</sup>えに <sup>う</sup>浮いている  
あわのかたまり  
のようなものが  
「あく」です。



と かくぎ ②タネを取って角切りにしたトマトを①に加える。 くわ



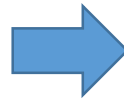
はんぶん き  
半分に切る



と  
スプーンでタネを取る



かく き  
角切りにする



くわ  
①に加える

と い  
③みそを溶き入れる。



こ い あじ ひ  
④小ねぎを入れ味をみて、よければ火を  
と  
止める。





かぶしきがいしゃ

# チョーコーしょうゆ株式会社

じゅんせい

## 純正ながさきみそ(1kg)

こんかい しょう

今回使用しているみそは、

げんざいりょう

原材料がシンプルで

りょうしつ

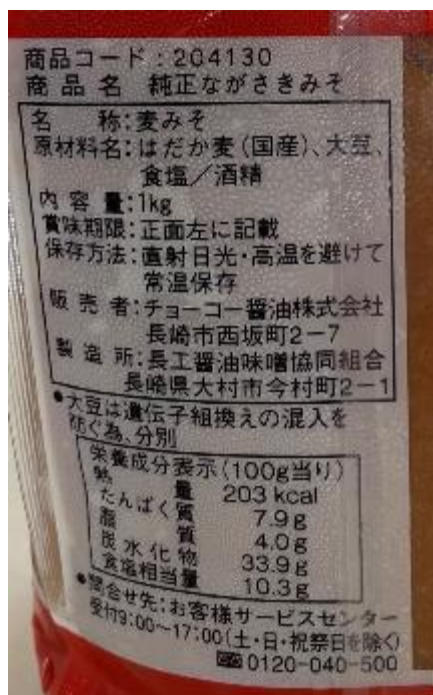
良質なみそです。

じたく

ぜひ、ご自宅でも

かつよう

ご活用ください!!



しお こんぶ あ

# きゅうりの塩昆布和え

ざいりょう にんぶん

## 《材料(4人分)》

きゅうり 180g

しお こんぶ

塩昆布 8g





# つく かた 《作り方》

①きゅうりはうす<sup>ぎ</sup>切りにする。



②①を<sup>しお</sup>塩<sup>こんぶ</sup>昆布<sup>あ</sup>と和えて、<sup>ぶくろ</sup>ビニール袋<sup>い</sup>に入れ、  
<sup>くうき</sup>空気を<sup>ぬ</sup>抜いて<sup>れいぞうこ</sup>冷蔵庫<sup>い</sup>に入れる。



# ミニトマトとレタス

ざいりょう にんぶん

## 《材料(4人分)》

ミニトマト 8個<sup>こ</sup>

サニーレタス 40g

## 《作り方》<sup>つく かた</sup>

①ミニトマトはへたを取り、レタスは1枚ずつ洗って

<sup>みず き</sup>  
よく水を切る。

あまに  
**かぼちゃの甘煮**

ざいりょう にんぶん  
《材料(4人分)》

かぼちゃ 160g

こいくち  
濃口しょうゆ 16g

さとう  
砂糖 4g

みりん 4g

しお  
塩 0.8g

ゆ  
サラダ油 4g

みず  
水 160g





# つく かた 《作り方》

① たね と あら き  
かぼちゃは種を取り、洗って切る。

くちだい ひとり こ  
(1口大:1人3個くらい)



ゆ いた  
② サラダ油で炒める。



みず い さとう こいくち い に  
③水を入れ、砂糖、濃口しょうゆを入れ、煮る。

ふんていど ちゅうび よわび  
(15分程度 中火～弱火)



たけぐし とお ひ け お  
④竹串が通ったら、火を消して置いておく。

みなさんもつくってみましょう!!

