

Step5

Step1~4でつかった食材で、簡単な料理を作ってみよう



卵サンド

完成までの時間
30分
(卵をゆでる時間
込み)

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

卵サンド

調理時間：10分

ひとことメモ

卵をつぶす作業は小さなお子様でも楽しみながら取り組みます
作り置きして、朝ごはんにするのもおすすめです

材料 4人分

食パン(12枚切り) 6枚
卵 3個
●マヨネーズ 大さじ2
●塩コショウ 少々

使う調理器具

まな板
包丁
ボウル(中)×2個

フォーク
大さじ
鍋

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント

1) 安全性を考慮して
水からゆでていますので、
お湯からゆでても問題ありません。
2) ゆで卵を粗く潰して食感を残すと、
おいしく仕上がります



ハムレタスサンド

完成までの時間
10分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

ハムレタスサンド

調理時間：10分

ひとことメモ

包丁を使わないためお子様1人でも
安全・簡単に作る事が出来ます
卵やトマトと一緒に摂ってもおいしくてす

材料 4人分

食パン(12枚切り) 6枚
レタス 3枚
ハム 3枚
スライスチーズ 3枚
●バター(常温に戻したもの) 5g (マヨネーズでも可)

使う調理器具

まな板
包丁
ボウル
ザル

バターナイフ
(スプーンでも代用できます)
キッチンペーパー

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント

1) 食パンの内側に塗るバター・
マヨネーズは、食材の水分がパンに
染みこむのを防ぐ役割があります。
2) 洗ったレタスはしっかり水気を
ふきとりましょう



ピーラー野菜の
ごま酢和え

完成までの時間
10分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

ピーラー野菜のごま酢和え

調理時間：20分

ひとことメモ

ピーラーで野菜をスライスするだけで
簡単にサラダを作ることが出来ます

材料 4人分

きゅうり 1/2本
にんじん 1/2本
だいこん 合計200g程度スライスできる大きさを準備
いりごま 適量
●酢 大さじ1
●砂糖 小さじ2
●しょうゆ 大さじ2
●ごま油 小さじ1

使う調理器具

まな板
包丁
ザル
ボウル

さいばし
小さじ
大さじ
ピーラー

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント

1) ある程度長さのある野菜を用いることで
お子様でも安全にピーラーを使えます
2) 野菜を調味料と混ぜ合わせた後、
しばらく置くことで味がなじんで
おいしく仕上がります



ポテトサラダ

完成までの時間
15分

●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク

今日のレシピ紹介

ポテトサラダ

調理時間：15分

ひとことメモ

にんじんや玉ねぎ、ゆで卵を加えて具沢山にしてもおいしくてす
パンにはさんでサンドイッチにするのもおすすめです

材料 4人分

じゃがいも 2~3個(300g)
きゅうり 1/2本
ハム 2枚
マヨネーズ 大さじ3
塩コショウ 少々

使う調理器具

まな板
包丁
スプーン
ピーラー
マッシャー
(フォークでも代用できます)

大さじ
ボウル
キッチンペーパー 2~3枚
電子レンジ

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント

1) じゃがいもの皮をむく際は
やけどに注意してください
2) マヨネーズの量は味見をしながら
お好みの量に調整してください



たたききゅうりの中華風

材料(4人前)

きゅうり 2本(200g)
砂糖 大さじ1/2
酢 大さじ1
しょうゆ 大さじ1と大さじ1/2
ごま油 大さじ1

- 1)きゅうりのへたを切り落とし、2~3等分に切る。
- 2)きゅうりをビニール袋に入れて、めん棒で食べやすい大きさになるまでたたく(空き缶の底などでも可能)
- 3)きゅうりが入った袋の中に調味料を入れて混ぜ合わせ、しばらく置いてきゅうりに味がなじんだらできあがり。