

2.6 簡単に調理するスキルをつける(レベル3)： 電子レンジやコンロを使った料理(小学校高学年)

ポイント(注意点・重要な点など)

- 簡単に調理するスキルをつける(レベル3)のねらいは、1)電子レンジで簡単な主菜を作れるようになること、2)簡単な炒め物を作れるようになること、3)汁物を作れるようになることです。
- 調理をスタートする前に、食材や調味料を計量しておくこと、手際よくスムーズにできて美味しく仕上がります。
- みそ汁に野菜を加えて具たくさんにすれば、野菜をたくさん摂りやすいです。みそ汁で、野菜がたくさん摂れると、一食の食事バランスが整いやすくなります。

Step1 レンジで簡単にできるおかずをつくろう(主菜になるおかず)



カニカマと
豆腐の中華煮
材料と調理器具
完成までの時間
20分



●●食室/■■フードパントリー/△△フードバンク	
今日のレシピ紹介	
カニカマと豆腐の中華煮 調理時間：20分	
ひとことメモ めんつゆのやさしい甘さが引き立つおいしい一品です 手てちぎったりスプーンを活用することで お子様と一緒に調理を楽しめます	
材料 4人分	キャベツ 300g (1/4~1/2カット) 絹ごし豆腐 400g (1丁) カニカマ 12本 水 100mL 片栗粉 大さじ1 ●鶏がらスープの素 小さじ2 ●めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2 ●ごま油 小さじ2
使う調理器具	まな板 包丁 ビーラー 大さじ 小さじ 耐熱皿 ザル ボウル 電子レンジ
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1)キャベツは手で一口大にちぎることで包丁を使わずに簡単に調理ができます 2)木綿豆腐を使う場合は、レンジで水切りをした豆腐を用いるとおいしく仕上がります



ちくわ卵とじ
材料と調理器具
完成までの時間
25分



●●食室/■■フードパントリー/△△フードバンク	
今日のレシピ紹介	
ちくわ卵とじ 調理時間：25分	
ひとことメモ 調味料はめんつゆだけ！ しいたけは他のきのこでもおいしく仕上がります	
材料 4人分	玉ねぎ 2個(300g) ちくわ 2本 しいたけ 2本(しめじなどでもOK) 卵 3個 ●めんつゆ(ストレート)大さじ2 ●小ねぎ 適量(なくてもおいしいです)
使う調理器具	まな板 包丁 さいばし 大さじ 小さなボウル 4つ
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1)耐熱容器は底が広いものの方が全体に火が通りやすいです 2)火の通り具合に影響するため卵はよく溶いて2回に分けて加熱しましょう



ツナとじゃがいもと
ブロッコリーの煮物
材料と調理器具
完成までの時間
25分



●●食室/■■フードパントリー/△△フードバンク	
今日のレシピ紹介	
ツナとじゃがいもとブロッコリーの煮物 調理時間：25分	
ひとことメモ いつもとは違うじゃがいも料理が食べたい！ そんなときにおすすめな一品です	
材料 4人分	ツナ缶(油漬) 2缶 じゃがいも 小3個 ブロッコリー(冷凍) 200g (生の場合は下茹でしておく) ●砂糖 大さじ1 ●めんつゆ(2倍濃縮)大さじ5 ●水 大さじ5
使う調理器具	まな板 包丁 ビーラー ザル ボウル(中) 大さじ 竹串 電子レンジ
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1)じゃがいもは小さく切ると、火が通りやすくなります 2)じゃがいもの火の通り具合をみて加熱時間を調節しましょう