

2.5 簡単に調理するスキルをつける(レベル2)：電子レンジや炊飯器を使った料理(小学校中学年～高学年を想定)

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2)のねらいは、1)調味料の計量ができるようになること、2)電子レンジを使った簡単な料理を作れるようになること、3)炊飯器でご飯を炊けるようになることです。
- はじめのうちは、めんどうでも計量して作ることが、早く上達するコツです。「計量」することは、量の「感覚」を養うだけでなく、料理の失敗を防ぐことにもつながります。
- 電子レンジを使った料理には、いくつかのポイントがあります。

▶計量することの意味・ねらい

料理が上手な人や慣れている人は、材料や調味料の量を「感覚」で把握しています。計量によって調味料の「量」を正確に把握することで、この「感覚」を徐々に身につけることができます。計量によって、料理の失敗を防ぐことにもつながります。

料理の失敗の多くは、「おいしくない」という状態になってしまうことで、そこから修正が難しい場合です。味が薄い場合は、後から調整できますが、味付けが濃くなりすぎた場合(調味料の入れすぎ)は、味を元に戻すことが難しくなります。美味しく仕上げるためにも、始めのうちは計量して、調理をすることが大切です。

Step1 食材や調味料を計量してみよう

- 計量スプーン(体積を量る)：主に調味料を計量するときに使います。
 - 計量カップ(体積を量る)：計量スプーンでは、計量しきれない量を量るときに使います(水200mlなどの場合)。
 - 1g単位で量れるデジタルスケール(重さを量る)：野菜や肉などの重量を量るときに使います。
- ・計量スプーンと計量カップは、100円ショップで売られています。
・デジタルスケールは、1000円くらいで購入できます。なくても問題ありません。



計量スプーンの使い方1

粉類(砂糖や塩など)の場合：平らなもの(すり切りやスプーンの柄など)をスプーンのふちにあてながら余分な分を落とした量。
液体の場合：スプーンの縁いっぱいまでこぼれないところまで入れる。



計量スプーンの使い方2(1/2の場合)

粉類(砂糖や塩など)の場合：大きじ1または小さじ1にしてから、計量スプーンに入った量の半分を落とす。
液体の場合：スプーンの半分の深さよりやや上まで入れる。



計量カップ

計量カップを平らなところに置いて水や調味料を入れ、真横から目盛りを見て確認する。



その他の計量器具

大さじ3杯などを、一度で計量できる便利な計量器具です。100円ショップでも売られています。

Step2 電子レンジ調理のポイントを確認しよう

●電子レンジのW(ワット)数を確認しましょう。

・このガイドでは、600Wの電子レンジを使っています。

・500Wであれば加熱時間を1.2倍くらいにしてください(例：600Wで1分→500Wで1分10秒)。

→加熱が足りない場合は、30秒ずつ追加加熱をし、様子を見ながら調整してください。

●加熱の際のポイント：

・重ならないように食材を広げると、均一に熱が通りやすくなります。

・食材の大きさや厚みを均等にすると加熱ムラを防げます。コンロで作るときよりも食材は薄め、小さめに切ると加熱ムラを防げます。

・食材が重なる場合は、容器の下に熱が通りにくい食材を入れる。容器の底に熱がこもり高温になるからです。

●ラップのかけ方

・ふんわりとラップをかける(ほとんどの場合)：適度に水分を逃がして仕上げたい場合に適しています。

・ラップなし：水分を逃がしたい場合・水分が十分にある場合(汁物など)に適しています。

●作る量の調整

・このガイドでは、4人分を想定しています。

・少し多めに作って、作り置きしておくことで、次の食事の準備時間を短縮できます。

・2人分で作る場合は、材料は半分にして、加熱時間は2/3を目安にしてください。例えば、4人分の加熱時間が3分であれば、加熱時間2分が目安になります。→加熱が足りない場合は、30秒ずつ追加加熱をしてください。

●電子レンジで調理するときに、あると便利な道具



電子レンジで料理するときにあると便利な道具

素材：耐熱ガラスやプラスチックコンテナなど、耐熱性のあるものを使いましょう。

大きさや形：大きい容器が使いやすいです。底の深い容器は、汁気の多い調理に、底が広い容器は、火の通りにくい野菜(じゃがいもなど)や卵を加熱するときに適しています。

Step3 レンジで簡単にできるおかずをつくろう(副菜)



マヨごぼうサラダ
完成までの時間
15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	
マヨごぼうサラダ 調理時間：15分	
ひとことメモ ピーラーを用いることで お客様でも安全にごぼうをさがさぎにできます にんじんを加えて一緒に和えてもおいしです	
材料 4人分	ごぼう 1本 ●マヨネーズ 大さじ1と大さじ1/2 ●砂糖 大さじ1/2 ●醤油 小さじ1
使う調理器具	まな板 耐熱皿 包丁 ザル ピーラー ボウル 大さじ 電子レンジ 小さじ
レシピ動画	 調理の注意事項・ポイント 1) お客様がごぼうを扱う際は ある程度短く切ったら さがさぎにするのをやめましょう 2) あく抜きのため ごぼうはしばらく水にさらしてください



小松菜のナムル
完成までの時間
15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	
小松菜のナムル 調理時間：15分	
ひとことメモ 茹でずに電子レンジで加熱することで 栄養を損なわずに調理できます	
材料 4人分	小松菜 1袋(200g) 白ごま 大さじ1/2 (なくてもおいしです) ●鶏ガラスープの素 小さじ1/2 ●にんにくチューブ 1cm ●ごま油 小さじ1
使う調理器具	まな板 小さじ 包丁 大さじ ボウル(小) ザル 耐熱ボウル 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) 耐熱容器には火の通りにくい蓋を 下に入れてください 2) 加熱した小松菜はしっかりと 水気を絞っておいしく仕上がります



ピーマンと
ツナの煮びたし
完成までの時間
15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	
ピーマンとツナの煮びたし 調理時間：15分	
ひとことメモ 苦手な野菜でもツナと和えることで食べやすくなります ピーマンをにんじんの他の野菜で代用しても おいしく仕上がります	
材料 4人分	ピーマン 8個(320g) ツナ缶(油漬け) 2缶 ●砂糖 大さじ1と1/2 ●醤油 大さじ2
使う調理器具	まな板 耐熱ボウル(皿) 包丁 大さじ ボウル(小) 電子レンジ
レシピ動画	 調理の注意事項・ポイント 1) ツナは油をきってから使います 2) ピーマンは手でちぎっても OKです



トマトエッグ
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	
トマトエッグ 調理時間：20分	
ひとことメモ 作り置きして朝食の主菜としておすすめです 卵の火の通り具合をみながら 電子レンジでの加熱時間を調節するようにしましょう	
材料 4人分	トマト(小) 4個 卵 4個 ●コンソメ顆粒 小さじ2 ●こしょう 少々
使う調理器具	まな板 耐熱皿(大) 包丁 小さじ ボウル(中) 電子レンジ
レシピ動画	 調理の注意事項・ポイント 1) 火の通りのムラをなくするため 卵はしっかりと溶きましよう 2) 卵液は2回にわけて 流し入れてください



水菜と
きのこのお浸し
完成までの時間
15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	
水菜ときのこのお浸し 調理時間：15分	
材料3つで簡単にできます めんつゆはお好みで量を調節してください	
材料 4人分	水菜 1袋(200g) えのき 1袋 ●めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
使う調理器具	道具 ボウル まな板 耐熱容器 包丁 大さじ ザル 電子レンジ
レシピ動画	 調理の注意事項・ポイント 1) 耐熱容器には火の通りにくい えのきを先に入れてください 2) レンジでの加熱後にしっかりと 水気をきるとおいしく仕上がります



キャベツの
塩昆布和え
完成までの時間
15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	
キャベツの塩昆布和え 調理時間：10分	
ひとことメモ 味付けは塩昆布とごま油だけ！ 少ない材料と調味料で簡単においしく作れます	
材料 4人分	キャベツ 1/4カット(200g) カット油揚げ 20g 塩昆布 ひとつまみ ●ごま油 小さじ2
使う調理器具	まな板 耐熱ボウル 包丁 小さじ ボウル ザル 電子レンジ
レシピ動画	 調理の注意事項・ポイント 1) レンジでの加熱後は やけどに注意しましょう 2) レンジでの加熱後にしっかりと 水気をきるとおいしく仕上がります

Step4 ご飯を炊いてみよう



ご飯の炊き方1

大きめのボウルにザルを重ねて米、水を入れる。



ご飯の炊き方2

指先で全体をざっくりと手早くかき混ぜ、すぐに水を捨てる。とき汁が半透明になるまで同じ動作を繰り返す。米を炊飯器の釜に移し、目盛りまで水を加える。

Step5 炊き込みご飯を作ってみよう



コーンご飯 80分(米の浸水時間30分を含む)

材料 米(30分以上浸水)2合
ホールコーン缶 小1缶(正味120g)
塩 3つまみ



1) 米をといでおく。
2) 水を2合の目盛りまで加えた後、汁をきったコーンを加えて炊飯する。
3) 炊き上がったたら塩を加え、混ぜこんだらできあがり。
ポイント：砂糖不使用のコーン缶のほうがおいしくできます。



油揚げときのこの炊き込みご飯 90分(米の浸水時間30分を含む)

材料 米(30分以上浸水)2合
カット油あげ 20g
しめじ 1袋の半分
えのき 1袋の半分(50g)
みりん 大さじ2 しょうゆ 大さじ2
和風顆粒だし 小さじ1/2



1) 米をといでおく。
2) しめじ、えのきの石づきを切り落とす。しめじはさらに半分切る。
3) 炊飯器に米を入れ、調味料を加えてから、水を2合の目盛りまで加える。
4) 油あげ、しめじ、えのきを入れて炊飯する。
ポイント：調味料、水、具材の順に入れる。



ケチャップライス 90分

材料 米(30分以上浸水)2合
ウインナー 6本
ミックス野菜(冷凍) 60g
ケチャップ 大さじ6
酒 大さじ1
顆粒コンソメ 小さじ2
中濃ソース 小さじ1



- 1) 米をといでおく。
 - 2) ウインナーを食べやすい大きさに切る。
 - 3) 炊飯器に米を入れ、調味料を加えてから、水を2合の目盛りまで加える。
 - 4) ウインナー、ミックス野菜を加えて炊飯する。
- ポイント：調味料、水、具材の順に入れる。

▶料理のレパートリーを増やすことの意味・ねらい

食べるものが、いつも同じだと飽きてしまいます。そんなときは、料理のレパートリーを増やすために、一工夫してみるのがおすすめです。レパートリーを増やす方法の一つに、レシピのアレンジがあります。普段のレシピから、材料や味付けに少しアレンジを加えるだけで、いつもと違う料理ができあがります。いつものレシピに、ちょっとした工夫をするだけで、新しい料理ができあがり、レパートリーを増やすことができます。レシピのアレンジは「ちょっと変えてみる」という気軽な気持ちで、試すと楽しいです。失敗しても新しい発見になるかもしれません！

●材料を変える

- ・食材を、別の食材に置き換える(例：鶏肉を豚肉に変更、なすをピーマンに変更)。
- ・季節の野菜を追加で取り入れてみる。

●調味料を工夫する

- ・味付けの調味料を変えてみる(例：醤油をみそ、ケチャップに変更)。
- ・スパイスを追加して風味を変える(例：カレー粉や山椒を加える)。
- ・生姜やにんにくなどを加えて風味を変える。

●他の料理にアレンジする

- ・サラダの具材を具だくさんスープに応用する。
- ・余ったおかずをリメイクして、丼やパスタに変更する。

味付けの展開：最後の味付けをアレンジするだけでレパートリーが増える

にんじん アレンジ

- 1) にんじん1本の皮をむく
- 2) にんじんの根と頭を切り落とす
- 3) 千切りにしたにんじんを耐熱皿に入れる
- 4) ふんわりとラップをしてレンジ(600W)で2分加熱する
- 5) 温かいうちににんじんと調味料を混ぜ合わせ、味がなじんだらできあがり



塩昆布
調味料
塩昆布 2つまみ



しろごま+ごま油
調味料
鶏ガラスープの素 小さじ1
ごま油 小さじ1
塩こしょう 少々
ごま 適量(なくてもおいしいです)



しりしり
カレー風味
調味料
カレー粉 少々
めんつゆ 小さじ2

ブロッコリー アレンジ

- 1) 一ふさのブロッコリーを小さく切って塩茹で(または解凍)する
 - 2) しっかり水気をきいた後、調味料を加えて混ぜ、味がなじんだらできあがり
- 冷凍の場合は、水気をしっかりと切ることで少ない調味料でおいしくできあがります。



おかか醤油
調味料
かつお節 1袋
しょうゆ 小さじ2



しそ風味
調味料
赤しそふりかけ 2~3つまみ



ツナ和え
調味料
ツナ缶(油漬) 1缶
(缶汁をきったもの)
マヨネーズ 大さじ1

小松菜 アレンジ

- 1) 小松菜一束(たば)をよく洗って3~4cmのザク切りにし、水気をきる
 - 2) ふんわりとラップをしてレンジで3分加熱する
 - 3) レンジから小松菜を取り出し、水気を絞り、調味料を混ぜ合わせて味がなじんだら完成
- 小松菜の水気をよく絞っておくのがポイント



おかか醤油
調味料
かつお節 1パック
しょうゆ 小さじ2



しらす和え
調味料
じゃこ 5g
めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ2



のり和え
調味料
のりの佃煮 小さじ2
ごま油 小さじ2
のり(8枚切り) 2枚