

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、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
手てぎったリ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
ピーラー
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一品です

材料4人分

ツナ缶(油漬け) 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
ピーラー
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

Step2

簡単な炒め物を作ろう1（主菜になるおかず）



大豆とベーコンの
ケチャップ炒め
完成までの時間
25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	
大豆とベーコンのケチャップ炒め 調理時間：25分	
ひとことメモ 子どもに人気の一品 お弁当のおかずとしてもおすすめです	
材料 4人分	大豆（水煮缶）100g ケチャップ 大さじ5 玉ねぎ 1個（200g） ●油 小さじ1 しめじ 200g ●砂糖 小さじ1 ベーコン（ハーフ）4枚 ●こしょう 少々
使う調理器具	まな板 包丁 木べら 大さじ 小さじ フライパン
レシピ動画	 調理の注意事項・ポイント 1) ケチャップを加えたら炒めて酸味をとばしましょう 2) 焦げないように火加減を調節してください



サバ缶と
野菜の炒め物
完成までの時間
25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	
サバ缶と野菜の炒め物 調理時間：25分	
ひとことメモ サバ缶の簡単アレンジレシピ 野菜は他のものでも代用できます	
材料 4人分	にんじん 1本（150g） キャベツ 半玉（600g） サバ缶（水煮）2缶 ●醤油 大さじ1 ●こしょう 少々 ●ごま油 大さじ1
使う調理器具	まな板 木べら 包丁 ボウル ピーラー ざる 大さじ フライパン
レシピ動画	 調理の注意事項・ポイント 1) サバ缶は汁気をきってから使います 2) 温かいうちに食べるとよりおいしいです



厚揚げと
野菜の味噌炒め
完成までの時間
25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	
厚揚げと野菜の味噌炒め 調理時間：25分	
ひとことメモ 厚揚げでボリューム・満足感アップ ご飯がすすむ味付けです	
材料 4人分	にんじん 1本（150g） ●砂糖 小さじ1 ピーマン 6個（240g） ●醤油 小さじ4 あつあげ 4枚（600g） ●味噌 大さじ2 ●サラダ油 大さじ1
使う調理器具	まな板 ボウル 包丁 小さじ ピーラー 大さじ 木べら フライパン
レシピ動画	 調理の注意事項・ポイント 1) 厚揚げが焦げないように火加減を調節しましょう 2) 他の野菜やきのこを加えたり厚揚げをお肉に変えてもおいしいです

Step3 簡単なみそ汁を作ってみよう



油揚げとわかめのみそ汁 10分

- 1) 鍋に水をいれ火にかけて、沸騰するまで待つ。
- 2) 沸騰したら、油揚げとわかめを加えて弱火で3分ほど煮る。
- 3) 火を止めて、和風顆粒だしをいれて、みそをおたまの中で少しずつ混ぜながら溶く。



材料(4人分) カットわかめ(乾燥) 大さじ1
カット油揚げ 20g
和風顆粒だし 小さじ1/2
みそ 大さじ3~4
水 600mL



材料に火が通るまで加熱する



火を弱めてみそを溶かして完成

Step4 いろいろなみそ汁を作ってみよう

●定番のみそ汁

- ・豆腐とわかめ
- ・大根と油揚げ
- ・じゃがいもと玉ねぎ
- ・なめこと豆腐
- ・豚肉とにんじんとごぼう



●季節の具材を活かすみそ汁

- ・春：菜の花とあさり
- ・夏：なすとオクラ
- ・秋：さつまいもとしめじ
- ・冬：大根と豚肉



●変わり種の組み合わせ

- ・卵とニラ
- ・さば缶と小松菜
- ・ソーセージとキャベツ
- ・大豆の水煮缶と白菜



Step5

ごうかなスープを作ってみよう



ポトフ

完成までの時間

30分



●●食堂／■食糧フードパントリー／△フードバンク

今日のレシピ紹介

ポトフ

調理時間：30分

ひとことメモ

野菜をしっかり煮込むことで野菜のうまみが出ておいしくなります

材料 4人分

ウインナー 8本

玉ねぎ 1個 (200g)

ジャガイモ 3個 (300g)

にんじん 1/2カット (75g)

●コンソメ 大さじ1と1/2

●塩コショウ 少々

水 800mL

使う調理器具

まな板

包丁

ピーラー

大さじ

ボウル

小

お玉

竹串

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント

1) 具材は出来る限り同じ大きさに切ること、火の通りのムラをなくすることができます

2) 火が通りにくい野菜は竹串などで火の通り具合を確認して加熱時間を調節してください



ミネストローネ

完成までの時間

30分



●●食堂／■食糧フードパントリー／△フードバンク

今日のレシピ紹介

ミネストローネ

調理時間：30分

ひとことメモ

野菜たっぷりの栄養満点スープ★好きな具材をトマト缶で煮込むだけでおいしいスープが出来上がります

材料 4人分

ベーコン 4枚

玉ねぎ 1/2個 (100g)

ジャガイモ 2個 (200g)

にんじん 1/2本 (75g)

キャベツ 4枚 (200g)

カットトマト缶 1缶 (400g)

●コンソメ 小さじ2

●塩コショウ 少々

水 200mL

使う調理器具

まな板

包丁

ピーラー

大さじ

小さじ

ボールまたは器 (水さらし用)

計量カップ

レシピ動画

調理の注意事項・ポイント

1) 具材は出来る限り同じ大きさに切ること、火の通りのムラをなくすることができます

2) ご家庭にあるお好きな具材を入れて調理してもおいしくです



ニラ玉中華スープ

完成までの時間

20分



●●食堂／■食糧フードパントリー／△フードバンク

今日のレシピ紹介

ニラ玉中華スープ

調理時間：20分

ひとことメモ

ふんわり卵、シャキシャキした野菜、とろみのあるスープ味だけでなく食感も楽しめる一品です

材料 4人分

卵 2個

ニラ 1/2袋 (50～60g)

白菜 1/8カット (200g)

えのき 1袋 (100g)

●鶏がらスープの素 小さじ3

●ごま油 小さじ2

●塩コショウ 少々

●片栗粉 大さじ1

水 600cc

水 大さじ2 (水溶き片栗粉用)

使う調理器具

まな板

包丁

ピーラー

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) 片栗粉をいれることでスープにとろみをつけることができます

2) 溶き卵を入れた後に卵の色が変わってきたのを確認してから軽く混ぜましょう