

## 2.7 簡単に調理するスキルをつける(レベル4)： コンロをつかった料理(中学生を想定)

### 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4)のねらいは、生の肉や魚を使って、炒め物や煮物をつく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。
- レベル2やレベル3にある料理と組み合わせると、主食、主菜、副菜がそろってバランスの取れた食事になります。
- 炒め物や煮物に、肉や魚の他に野菜類を多く入れると、ボリュームが増えて満足感が増します。

### Step1 簡単な炒め物を作ろう2(主菜になるおかず)



きゃべつと  
しめじの野菜炒め  
完成までの時間  
20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	
きゃべつとしめじの野菜炒め 調理時間：20分	
ひとことメモ 手軽にメインのおかずを作ることができます お好みの野菜や肉を組み合わせて調理するのもお勧めです	
材料 4人分	豚ひき肉 100g きゃべつ 1/4個(200g) しめじ 1/2パック にんじん 1/2本 ●しょうゆ 小さじ2 ●塩コショウ 少々
使う調理器具	まな板      ビーラー 包丁        木べら ザル         小さじ ボウル      フライパン
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) ひき肉を使うと切る手間が省けます 2) 先に肉を炒めて肉の色が変わってから野菜・さのこを加えて炒めましょう



鶏肉の  
味噌マヨ炒め  
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	
鶏肉の味噌マヨ炒め 調理時間：25分	
ひとことメモ じゃがいもを使ったボリュームのあるおかずです おね肉を使ってもおいしく仕上がります	
材料 4人分	鶏もも肉 200g (鶏胸肉でもOK) じゃがいも 2個(200g) 玉ねぎ 1個(200g) ●サラダ油 大さじ1 ●味噌 大さじ1 ●マヨネーズ 大さじ1 ●砂糖 小さじ2 ●塩コショウ 少々
使う調理器具	まな板      耐熱ボウル 包丁        大さじ ビーラー    小さじ 木べら      電子レンジ ボウル(小)   フライパン
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) じゃがいもは電子レンジで加熱することで炒める時間を短縮できます 2) 味のおさをなくすために調味料は混ぜ合わせておきましょう



豚肉のポン酢炒め  
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	
豚肉のポン酢炒め 調理時間：25分	
ひとことメモ 手軽にメインのおかずを作ることができます お好みの野菜や肉を組み合わせて調理するのもお勧めです	
材料 4人分	豚バラ 200g ナス 1～2本(200g) 玉ねぎ 1個(200g) 小ねぎ1本(なくても美味しく) ●サラダ油 大さじ2 ●ポン酢 大さじ3 ●コショウ 少々
使う調理器具	まな板      ボウル 包丁        大さじ 木べら      フライパン ザル
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) コショウは味見しながらお好みの量に調節してください

## Step2

炒め物のレパートリーを増やそう! 好きな具材、好きな味付けで作ってみよう。 組み合わせ自在!

たんぱく質を多く含む食品	野菜①	野菜②	その他
豚肉 (バラ、こまぎれ、ミンチ) 鶏肉 (もも、むね、ミンチ) ソーセージ、ハム ツナ缶・サバ缶、カニカマ、ちくわ	●チンゲン菜 ●小松菜 ●ニラ ●にんじん ●ピーマン ●ブロッコリー※ ■キャベツ ■ごぼう ■セロリ ■タマネギ ■なす ■白菜 ■もやし ■レタス ■れんこん □きのこ		△にんにく △しょうが △ねぎ

※生であれば下茹で、冷凍の場合は解凍しておく

### 1) 具材を決める(3~4人分)

- たんぱく質を多く含む食品(100g程度)と野菜2種類選ぶ(●の野菜と■の野菜や□きのこ類を組み合わせると合計200g程度)、その他△もあれば材料に加える
- ミンチ肉は、切る手間がないから使いやすいです。カット野菜を使うのも便利です。

### 2) 具材にあわせて味付けを決める

味付け例

- しょうゆ味: しょうゆ(大さじ2~3)+(すりおろしたにんにく、しょうが(チューブのものでOK))
- ポン酢味: ポン酢(大さじ2~3)+(すりおろしたにんにく、しょうが(チューブのものでOK))
- カレー味: カレーパウダー+醤油(大さじ2)
- トマト味: ケチャップ(大さじ2)+コンソメ(小さじ1)+こしょう(少々)

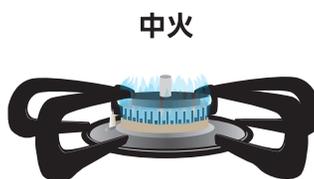
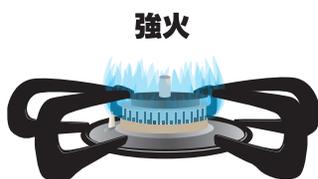
### 3) 調理手順

- 調味料を計量しておく。
- 野菜を食べやすい大きさに切る。大きさをそろえて切っておくと、火の通りが均等になりやすい。
- 肉などのたんぱく質を多く含む食品を1口サイズに切る。
- 熱したフライパンに油(大さじ1程度)をいれ、肉などのたんぱく質を多く含む食品を炒める(にんにくやしょうがと一緒に炒めるとより美味しくなります)。
- 野菜は、火が通りにくいものから順番に炒める。
- 全体に火が通ったら、調味料を加えて炒めて、味がなじんだら完成。

### ▶ 火加減について

強火での加熱は、料理が短時間で仕上がりと、見た目もかっよく、料理上手に見えるかもしれませんが、慣れていないうちは注意が必要です。強火は、食材が焦げ付きやすく、失敗につながりやすいからです。そのため、特に料理を始めたばかりの時や、慣れないレシピに取り組む際は、中火での調理を心がけることが失敗を防ぐポイントです。中火は、鍋の底に火の先が少し触れるくらいの火加減です。料理に慣れてきたら、強火を使いこなせるようになります。

特に、炒め物をする際は、手際よく調理をする必要があるため、調理に入る前の準備が成功の鍵です。調味料をあらかじめ計量してから調理を始めることで、スムーズに作業が進み、仕上がりが良くなります。



# Step3 簡単な煮物を作ろう(主菜になるおかず)



冷凍野菜の  
簡単筑前煮  
完成までの時間  
30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	
<b>冷凍野菜の簡単筑前煮</b> 調理時間：30分	
ひとことメモ 冷凍野菜を活用した時短レシピ 根菜類に竹串がスッと通ったら おいしく出来上がったサインです	
材料 4人分	鶏もも肉 200g ●みりん 大さじ2 冷凍根菜ミックス 400g ●しょうゆ 大さじ2 ●さとう 小さじ1と小さじ1/2 ●油 大さじ1 水 200mL
使う調理器具	まな板 計量カップ 包丁 クッキングシートまたはアルミホイル 木べら (落し蓋用) おたま 鍋 小さじ
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) 煮崩れを防ぐため 落し蓋をしたら弱火で煮込みましょう 2) 煮汁が焦げ付くのを防ぐため 適宜煮汁の状態を確認しましょう



肉じゃが  
完成までの時間  
30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	
<b>肉じゃが</b> 調理時間：30分	
ひとことメモ 和食を代表する定番おかず じゃがいもが煮えたら 甘い煮汁がしみこんだおいしい肉じゃがの完成です！	
材料 4人分	じゃがいも 3個 (300g) ●油 大さじ1 玉ねぎ 1/2個 (100g) ●砂糖 大さじ1 にんじん 1/2本 (90g) ●醤油 大さじ2 豚バラ肉 200g ●みりん 大さじ2 水 150 mL
使う調理器具	まな板 計量カップ 包丁 大さじ 木べら 竹串 おたま 鍋 ピーラー 煮 ポウル(中と小各1個) クッキングシートまたは アルミホイル(落し蓋用)
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) 竹串などで 野菜の火の通り具合を確認しながら 煮る時間を調節してください 2) 最後に火を止めて しばらく蒸らすことで味がしみます



野菜のうま煮  
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	
<b>野菜のうま煮</b> 調理時間：25分	
ひとことメモ 野菜、お肉があんで包まれた 体が温まる一品です	
材料 4人分	白菜 1/8個 (200g) ●油 小さじ2 小松菜 2〜3株 (120g) ●片栗粉 小さじ4 にんじん 1/2本 (75g) ●醤油 小さじ2 ひき肉 200g ●鶏ガラスープの素 小さじ3 水 200mL
使う調理器具	まな板 計量カップ 包丁 ピーラー 木べら ザル・ポウル おたま フライパン 小さじ
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) 火の通り易さが異なる 白菜・小松菜の茎と葉は分けて 先に茎から煮込んでください 2) デマになるのを防ぐため 水溶き片栗粉を加えたら しっかり混ぜましょう



鶏肉のさっぱり煮  
完成までの時間  
30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	
<b>鶏肉のさっぱり煮</b> 調理時間：30分	
ひとことメモ お酢でさっぱり！ 味がしみた大根と鶏肉で体がポカポカになります	
材料 4人分	鶏肉 200g ●砂糖 大さじ2 大根 200g ●酢 大さじ2 冷凍ブロッコリー 200g ●しょうゆ 大さじ2 (生の場合は下茹でしておく) ●油 大さじ1 生姜チューブ 小さじ1
使う調理器具	まな板 計量カップ 包丁 ポウル(あくとり用) 木べら おたま 大さじ 竹串 小さじ クッキングシートまたはアルミホイル ピーラー (落し蓋用) 鍋
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) 冷凍ブロッコリーを解凍したら 水気をとりましょう 2) 生のブロッコリーを使用する場合は 下茹でしてください 3) しばらく煮立ったらあくをとりましょう



鶏肉のトマト煮  
完成までの時間  
30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	
<b>鶏肉のトマト煮</b> 調理時間：30分	
ひとことメモ トマト缶を活用した洋風おかず 多めに作ってトマトパスタなどに リメイクするのもお勧めです！	
材料 4人分	鶏もも肉 200g ●油 大さじ1 玉ねぎ 1個 (200g) ●砂糖 小さじ1と1/2 ビーマン 5個 (200g) ●コンソメ 小さじ2 カットトマト缶 1缶 (400g) ●塩コショウ 少々 ニンニクチューブ 1cm 水 150 mL
使う調理器具	道具 大さじ まな板 小さじ 包丁 計量カップ 木べら 鍋
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) トマトのうま味が少ない調味料でも おいしく仕上がります 2) 野菜はキャベツや玉ねぎなど 他の野菜で代用しても おいしく仕上がります



さばのみそ煮  
完成までの時間  
30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	
<b>さばのみそ煮</b> 調理時間：30分	
ひとことメモ 調味料をあわせて煮るだけの簡単レシピ トロトロになったねぎも甘くておいしい ごはんが進む和食の定番メニューです	
材料 4人分	サバ 4切れ (1切れ80g) ●さとう 大さじ4 ねぎ 160g (2本) ●酒 大さじ4 しょうが 12g (薄切り) ●みそ 大さじ4 水 200mL
使う調理器具	まな板 計量カップ 包丁 さいばし おたま クッキングシート 大さじ (落し蓋用) 鍋
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) 煮汁が煮立ってから 鯖を入れることで 煮崩れ・うま味の流出を防げます 2) 煮汁が少なく焦げやすいため 適宜火加減を調節してください