

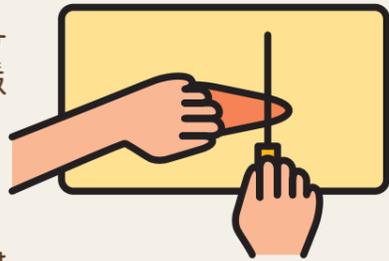
包丁の使い方

包丁は正しく持って、材料を
しっかり押さえて切りましょう。



まな板をおく

ぬれたふきんや薄いタオルをいたの上に、まな板をおくと、すべらない。



ねこの手

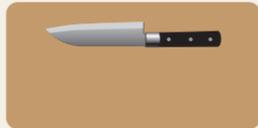
材料を持つ手の指は少し曲げて、包丁がすべっても刃が当たらない位置に置く。

包丁のかまえ

材料を置き、包丁はまな板と直角になるようにかまえる。

包丁の置き方

包丁を使わない時は、刃を向こう側にむいて置く。



よく切れる包丁を使うと、手元が狂わず、安全に使う事ができます。

正しい持ちかた



柄をしっかりにごり、親指をのばして柄のつけ根に当てる。

よくない持ちかた



親指を曲げて柄をにごると、切る時にグラグラする。

いろいろな切り方

薄切り



せん切り

輪切り



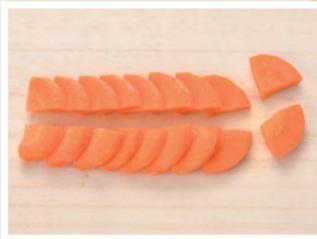
たんざく切り

くし形切り



小房にわける

いちょう切り



ざく切り



作った感想

足立区教育委員会学務課
おいしい給食担当
☎03-3880-5427

足立区こころからたの健康づくり課
☎03-3880-5433

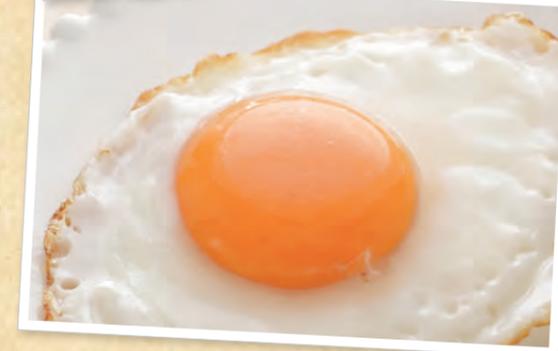


あだち 食のスタンダード サポートBOOK ステップ 1

自分で作ろう!

ごはん・みそ汁編

ひと口目は野菜から!



あだち 食のスタンダード

足立区では中学校卒業時までには身につけてほしい、

健康に生き抜くための実践力を

「あだち 食のスタンダード」と定め、その定着を図ります。

① 1日3食野菜を食べるなど、望ましい食習慣を身につける

② 栄養バランスの良い食事を選択できる

③ 簡単な料理を作ることができる(ごはん・みそ汁・目玉焼き程度)



学校名

年

組

名前

炊飯器でご飯を炊いてみよう!

にんぶん (4人分)

米を洗い、水をはかって入れて、炊飯器のスイッチを入れるだけ。

ほかほかのご飯を、かんたんに炊くことができます。

1 身じたく

エプロンをつけて、手をせっけんでよく洗う。



2 はかる

米を2合はかる。



1合 = 180ml
約140g

1カップ = 200ml
約160g

米をはかる単位は「合」
1合と1カップは違うよ!

ココがポイント!

“すり切り”で。米が山盛りになったり、少なすぎたりしないように!

3 米を洗う

①ボウルにはかった米をいれ、水を加えてひと混ぜし、すぐに流す。

②軽くもむように洗い、水を注いで、さっとかき混ぜ、3~4回水をかえ、くりかえす。

ココがポイント!

はじめの水を手早くすぐに流すのが、おいしさの決め手だよ!



ココがポイント!

水は透明にならなくてもOK! 洗わなくてもいい、“無洗米”という米もあるよ。



4 スイッチを入れる

炊飯器に米を移し、「白米」の2の目もりまで水を入れ、米を平らにならして、スイッチオン。米3合なら水は3の目もりまで。米の量に合わせて入れる。

ココがポイント!

水を入れてから、30分以上おいてからスイッチを入れると、ふっくらおいしいごはんになるよ!



5 できあがり

炊きあがったら、しゃもじで全体を軽く混ぜて、水蒸気を逃がす。



みそ汁を作ろう!

好みの材料で作ってみよう!

もやしのみそ汁

洗って入れるだけ!

初級



材料 (1人分)

- もやし ----- 1/2袋
 - みそ ----- 大さじ1/2
 - だし汁 ----- 1カップ
- ※だし汁の代わりに 水(1カップ)・だしの素(小さじ1/3)

作り方

- ①鍋にだし汁を入れ、強火で加熱する。
- ②みそを椀に入れ、少量のだし汁で溶く。
- ③だし汁が沸騰したらもやしを入れ、火が通ったら、②のみそを加え、再び沸騰したら、火を消す。

たまねぎとわかめのみそ汁

包丁にチャレンジ!

中級



材料 (1人分)

- たまねぎ ----- 1/4個
 - 乾燥わかめ ----- 小さじ1
 - みそ ----- 大さじ1/2
 - だし汁 ----- 1カップ
- ※だし汁の代わりに 水(1カップ)・だしの素(小さじ1/3)

作り方

- ①たまねぎはうす切りにする。
- ②鍋にだし汁とたまねぎを入れ、強火で加熱する。
- ③みそを椀に入れ、少量のだし汁で溶く。
- ④たまねぎに火が通ったら、乾燥わかめと③のみそを加え、再び沸騰したら、火を消す。

落とし卵のみそ汁

栄養満点!

上級



材料 (1人分)

- キャベツ ----- 1枚
 - にんじん ----- 1/8本
 - 卵 ----- 1個
 - みそ ----- 大さじ1/2
 - だし汁 ----- 1カップ
- ※だし汁の代わりに 水(1カップ)・だしの素(小さじ1/3)

作り方

- ①キャベツとにんじんは、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁とにんじんを入れ、強火で加熱する。
- ③みそを椀に入れ、少量のだし汁で溶く。
- ④沸騰したらキャベツと卵を割り入れ、火が通ったら、③のみそを加え、再び沸騰したら、火を消す。

次は“スーパーみそ汁”を作ろう!

スーパーみそ汁

家族にごちそう♪

SUPER



材料 (4人分)

- にんじん ----- 1/2本
 - 小松菜 ----- 2株
 - ぶなしめじ ----- 小1パック
 - 豆腐 ----- 1/4丁
 - 油揚げ ----- 1/2枚
 - こんにゃく ----- 1/2枚
 - みそ ----- 大さじ1・1/2
 - だし汁 ----- 3カップ
- ※だし汁の代わりに 水(3カップ)・だしの素(小さじ1)

作り方

- ①こんにゃくはちぎり、その他の実は、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁とにんじんを入れ、強火で加熱する。
- ③みそを椀に入れ、少量のだし汁で溶く。
- ④沸騰したら、その他の実を入れ、火が通ったら、③のみそを加え、再び沸騰したら、火を消す。