

こ　　りょうり　　しゅう 子ども料理レシピ集

~Let's Try Cooking!~



令和 6 年 7 月

小 田 原 市 教 育 委 員 会

小 田 原 市 栄 養 教 諭 ・ 学 校 栄 養 職 員 研 究 会

もくじ
目次

1、調理する時の準備・約束

【初級】

2、はちみつレモントースト

3、ツナコーントースト カレー風味

4、レタスとわかめの和風スープ

5、しめじとトマトのスープ・パスタ

6、にんじんスープ

【中級】

7、マグカップで簡単焼きカレー

8、スタミナ納豆

9、オムにぎり

【上級】

10、夏野菜サラダ

11、夏野菜としらすのそうめん





ちょうり とき じゅんび やくそく 調理する時の準備・約束

ちょうり はじ まえ あと
★調理を始める前と後に、チェックしてみましょう。

① 家の人といっしょに確かめましょう

- 台所の使い方や、道具の場所・使い方・片付け方をおぼえる。
- 1人でできることや、家の人といっしょにやることを決める。
- 食物アレルギーがある場合は、食べたり、ふれたりしてはいけない食品を知り、アレルギー症状が出ないように、安全な調理をする。

② 身じたく・手洗いをしましょう

- エプロン 三角きん つめ(切っている)
- かみの毛(落ちてこないようにする) 手洗い(せっけんを使って洗う)

③ けがや、やけどに注意して調理しましょう

- 包丁、なべや(ガス)コンロの安全な使い方を知る。
- 電子レンジやオーブントースターから熱い料理を取り出す時には、やけどしないように気をつける。

※小学校家庭科教科書(わたしたちの家庭科5・6)のページ右上の Q R コードから

身じたく・手洗い・包丁の使い方、野菜の洗い方やゆで方などの動画を見ることができます。

④ おいしく食べて、きれいに片付けましょう

- おいしくできた。 きれいに片付けた。



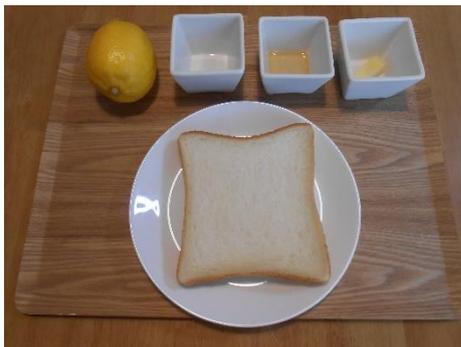
はちみつレモントースト

<使う道具>

- ・電子レンジ
- ・トースター

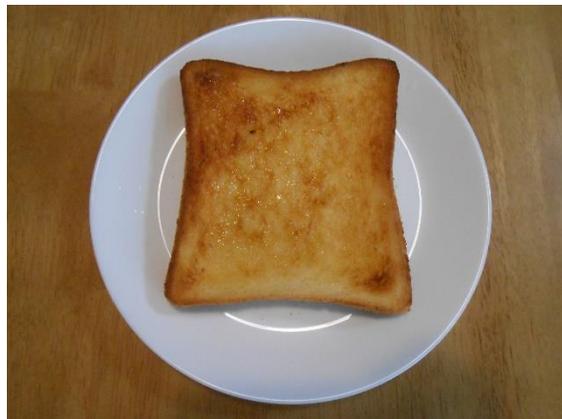
<材料 1人分>

- ・食パン 1枚
- ・バター 6g
- ・グラニュー糖 2g
- ・はちみつ 6g
- ・レモン果汁 4g



<作り方>

- ①バターを電子レンジでクリーム状にし、グラニュー糖、はちみつを混ぜる。
- ②混ぜたらレモン果汁を加え、さらに混ぜる。
- ③食パンに塗り、トースターで焼く。



生のレモンを使用すると、
香り豊かに仕上がります。
レモンを湘南ゴールドに
変更してもよいです。



ツナコーントースト カレー風味

<使う道具>

ほうちよう まないた
包丁・まな板・アルミホイル・オーブントースター

<材料 1人分>

しよく まいぎ まい
・食パン(6枚切り) 1枚

・コーン 40g

・ツナ缶 40g

(A)マヨネーズ 12g

(A)カレー粉 小さじ 1/2

・ピザ用チーズ 適量

・パセリ(乾燥) 適量

<作り方>

① ツナ缶は油を切っておく。

② ボウルにコーン、ツナ、(A) を入れ、混ぜ合わせる。

③ 天板にアルミホイルを敷き、食パンの上に②、ピザ用チーズをのせる。

④ オーブントースターで5分程焼く。

⑤ お皿に盛り付け、パセリを散らして出来上がり。



カレーの風味が食欲をそそります!



わふう レタスとわかめの和風スープ

つか どうぐ <使う道具>

- たいねつ
・耐熱ボウル
- ・ラップ
- でんし
・電子レンジ

ざいりょう ひとりぶん <材料 1人分>

- まい
・レタス 1/2枚
- かんそう こ
・乾燥わかめ 小さじ 1/2
- じる
・だし汁 150ml
- こ
・しょうゆ 小さじ 1/4



つく かた <作り方>

- ①レタスを手で小さくちぎる。
- ②大きめの耐熱ボウルに
レタス、乾燥わかめ、
だし汁、しょうゆを入れて混ぜる。
- ③ボウルにラップをかけ
でんし わつと ふんかねつ
電子レンジ 600W 2分加熱する。
- ④カップに盛り付けて出来上がり。



とっても簡単にできます。
でんし だ
電子レンジから出すときは
ボウルが熱くなっているので
き
気をつけましょう。



しめじとトマトのスープパスタ

＜使う道具＞

ほうちよう いた たいねつ でんし
包丁・まな板・耐熱マグカップ・電子レンジ

＜材料 1人分＞

- ・マカロニ(早ゆでタイプ) 20g
- ・ソーセージ 2本(40g)
- ・しめじ 30g
- ・トマトジュース(無塩) 200ml
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩・こしょう 適量
- ・パセリ(乾燥) 適量

＜作り方＞

- ① しめじは根元を切り落とし、ほぐす。
- ② ソーセージは斜めに切る。
- ③ 耐熱マグカップにパセリ以外の全ての材料を入れて混ぜる。ラップをせずに電子レンジで 600W、2分30秒加熱する。
- ④ 全体を混ぜ、ラップをしてマカロニがやわらかくなるまで 2~3分おく。
- ⑤ パセリを散らして出来上がり。



ぐ この しゅん やさい れいぞうこ
具は、お好みで、旬の野菜や冷蔵庫
にある食材を使ってね!



にんじんスープ

<使う道具>

なべ、ピーラー、包丁

<材料 4人分>

- ・にんじん 1本
- ・塩昆布 5g
- ・鶏がらスープ 20g
- ・水 700ml
- ・ごま 10g



<作り方>

- ①にんじんの皮をピーラーでむく。
- ②ピーラーでにんじんを薄く削る。
(長くしない)
- ③なべにごま以外の材料を
いれて煮る。
- ④ごまを入れて出来上がり。



時間のある時は、キャベツ、玉ねぎ、コーンなどの野菜を入れて野菜たっぷりスープで食べてもいいですね!



かんたんやき マグカップで簡単焼カレー

つか どうぐ <使う道具>

マグカップ・包丁・ラップ・スプーン・電子レンジ・トースター

ざいりょう ひとりぶん <材料 1人分>

- ・ごはん 130g
- ・かぼちゃ 30g
- ・ピーマン 1/4個
- ・カレールウ(フレークタイプ)
こ 小さじ3
- ・トマトピューレ 小さじ1
- ・みず おお 大さじ2
- ・ピザ用チーズ おお 大さじ1~2

つく かた <作り方>

- ① かぼちゃはスプーンで種とワタをとりのぞき、1cm角に切る。
※かぼちゃは固いので平らの面(切り口)を下にして切りましょう!ラップで包んで電子レンジで少し加熱してやわらかくすると切りやすいです。
- ② ピーマンは半分に切って種を取りのぞき、1cm角に切る。
- ③ ピザ用チーズ以外の材料をマグカップに入れ、よく混ぜ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ④ マグカップを取り出し、ピザ用チーズをのせ、トースターでチーズが溶けるまで焼く。



れいとう
冷凍のカットかぼちゃを使うと、
よりかんたん ちょうり やさい
簡単に調理できます。野菜は
この
お好みのものをいれてください♪



なっとう スタミナ納豆

つか どうぐ <使う道具>

- ほうちよう いた
・包丁 ・まな板
- さいばし
・菜箸 ・フライパン

ざいりょう にんぶん <材料 4人分>

- にく
・とりひき肉 100g
- ・ねぎ 60g
- ・にんにくチューブ 1cm
- あぶら
・ごま油 4g
- さとう
・砂糖 5g
- ・しょうゆ 4g
- まるどり
・丸鶏ガラスープ 1g
- なっとう
・ひきわり納豆 1パック

つく かた <作り方>

- ①ねぎは細かく切る。
- ②フライパンにごま油をひき、にんにくチューブ、ねぎ、とりひき肉の順で炒める。
※とりひき肉は色が変わるまでよく炒めましょう!
- ③調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。
- ④火を止めて、ひきわり納豆を加え、混ぜ合わせたら、出来上がり。

なっとう にながて こ
納豆が苦手な子でも
食べやすい味付けです。
ごはんのにのせて食べてね♪



オムにぎり

<使う道具>

ほうちよう いた
包丁・まな板・フライパン・電子レンジ・ラップ・耐熱ボウル



<材料 1人分>

☆ご飯	150g
☆コンソメ	2g
☆ケチャップ	20g
☆バター	5g
☆塩・コショウ	少々
・卵	1個
・牛乳	20ml
・オリーブオイル	大きじ1
・ハム	1枚
・スライスチーズ	1枚
・ケチャップ	かざり
・パセリ	かざり

<作り方>

①耐熱ボウルに☆を加え、電子レンジで500W 1分ほど加熱し、混ぜ合わせる。

②卵に牛乳を加え溶く。大きめのフライパンにオリーブオイルを敷き、溶いた卵を加え全体に広げ焼く。

③まな板にラップを敷き、②を広げる。中央に丸く①の半量のご飯、スライスチーズ、ハム、残りのご飯と順番に盛り付け、ラップで包み込み握り固める。

※握り固めるときはやけどに注意しましょう!

④半分にカットし、ケチャップ、パセリをかけたらい出来上がり。

半分に切らなくても食べられますが、半分にする
とケチャップが馴染みやすく、
チーズやハムの彩りもよく食欲アップします♪



なつやさい 夏野菜サラダ

つか どうぐ <使う道具>

ボウル・電子レンジ・菜箸
まな板・包丁・ピーラー

ざいりょう ひとりぶん <材料 1人分>

- ・トマト 1/3個
 - ・にんじん 15g
 - ・かぼちゃ 15g
 - ・プロセスチーズ 10g
- A(ドレッシング)
- ・たまねぎ 10g
 - ・レモン果汁 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ 1/3
 - ・塩・こしょう 適量
 - ・サラダ油 大さじ 1/2

つく かた <作り方>

- ①ピーラーでにんじんの皮をむき、かぼちゃは種とワタをとりのぞく。それぞれ1cmの角切りにする。
- ②①を耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかぶせ、電子レンジ 600Wで30秒～1分程、やわらかくなるまで加熱する。※加熱時間は調整してください。
- ③チーズは1cmほどの角切り、トマトは種をとり、さいの目に切る。
- ④A(ドレッシング)のたまねぎは細かいみじん切りにし、他の材料とよく混ぜ合わせる。
- ⑤ボウルに②と③をいれて軽く混ぜ、A(ドレッシング)とよく混ぜ合わせ皿に盛って出来上がり。

なつやさい
夏野菜をたっぷりたべることが
できます!



なつやさい 夏野菜としらすのそうめん

つか どうぐ <使う道具>

ほうちよう いた
包丁・まな板

さいばし こなべ
菜箸・小鍋

ざいりよう ひとりぶん <材料 1人分>

- ・ミニトマト 3~5個
- ・オクラ 2本
- ・塩 少々
- ・油 少々
- ・なす 小 1/2本
- ・しょうが 少々
- ・そうめん 1束
- ・しらす 10g
- ・白だし 50ml
- ・水 400ml



つく かた <作り方>

- ①ミニトマトは1/4に切る。
- ②まな板の上にオクラをのせて塩をまぶし、両手で軽く転がす。水で洗い流しうぶ毛を取る。
- ③鍋にお湯をわかしてオクラをさっとゆでて水にとり、小口切りにする。なすは一口大に切り、鍋に油をひいて軽く炒める。
- ④白だしと水を合わせてミニトマト、オクラ、なすを入れておく。
- ⑤鍋にお湯をわかしてそうめんをゆでて、冷水で洗ったら水気を切り、器に盛る。
- ⑦④をかけ、しらすをかけて、最後におろしたしょうがをのせる。



しよくよく とき
食欲がない時もさっぱりと
食べられます。
しろだしをめんつゆに変えて
もおいしいです♪

