



ひとりでできる!

ゼツタイ かんたん レシピ



監修 吉田瑞子

1

ほうちょう
包丁いらずでできるレシピ



この本に出てくる道具と使い方……6



ペコペコのお腹が落ち着く品!

ごはん・パン・めんのレシピ

のせるだけで完成♪

オープンサンドイッチ……10

もりつけも楽しい!

ツナちらし寿司……12

固めでも半熟でも◎

目玉焼き丼……14

まぜて完成!

たらこスパゲッティ……16

具だくさんの

シーフードお好み焼き……18

デザートレシピ いちごラッシー……20



しっかり食べて心も満足!

メインのおかずのレシピ

ごはんがすすむ

ぶた肉のしょうが焼き……22

魚料理の定番!

ぶりのなべ照り焼き……24



とろっと仕上げる

レタスと卵のいためもの……26

コトコト煮込む

とり肉のおでん……28

がっつり食べよう!

ビーフステーキ……30

デザートレシピ マッシュマロサンド……32



メインを支える素敵な1品!

サブのおかずのレシピ

やさしい野菜たっぷり

グリーンサラダ……34

材料は2つだけ!

卵サラダ……36

ホタテときゅうりの

みそマヨ和え……38

ワンカップでできる

わかめのみそ汁……40

とろけるおいしさ!

チーズオムレツ……42

おにぎりくんと梅ちゃんのお料理トーク

ゆで卵のゆで時間について……45



料理のキホン

その①分量をはかるとき・野菜を使うとき・生のお肉を使うとき……7

その②ごはんの炊き方……8

その③ドレッシングの作り方・キホンのゆで卵・かつおだしの取り方……44

さくいん……46

メインのおかず

調理時間のめやす
15分

ごはんがすすむ ぶた肉のしょうが焼き

お肉のうまみがしみわたる！
白いごはんとの組み合わせがぴったりのおかずだよ。



DO NOT COPY



ぶた肉にふくまれている
ビタミンB1には、
疲労回復の
効果があるんだって！

用意するもの (2人分)

道具 ボウル、フライパン、菜箸、へら

材料 ぶたロースうす切り肉 6枚、サラダ油 小さじ2、プチトマト 4個、サラダ菜 1/2株

A しょうゆ 大さじ1/2、おろししょうがチューブ 3cm^{*}、さけ酒 大さじ1/2、みりん 大さじ1、おろしにんにくチューブ 3cm^{*}

※チューブがないときは、しょうが、にんにくをすりおろす。

作り方



ボウルにAを入れてまぜる。



フライパンにサラダ油を入れる。油が温まったらぶた肉を入れ、両面をこんがり焼く。

フライパンの上に
手をかざして
温かかったら、
油が温まった合図！



①を入れて、ぶた肉にからめる。



皿に③、ちぎったサラダ菜、へたを取ったプチトマトを盛りつける。

料理のキホン その③

ドレッシングの作り方



ごまドレッシング

- ①ねりごま大さじ1に酢大さじ1を少しづつ入れる。分離しないようによくまぜる。
- ②しょうゆ小さじ1と砂糖小さじ½、塩・こしょう各少量を入れてさらにまぜる。
- ③ごま油小さじ1を入れてまぜる。



オニオンドレッシング

- ①たまねぎ½個をすりおろす。
- ②ワインビネガーまたは酢大さじ1と塩小さじ¼、こしょう少量を入れてよくまぜる。
- ③オリーブオイル大さじ2を入れてさらにまぜる。



オーロラドレッシング

- ①マヨネーズ大さじ2、トマトケチャップ大さじ1、レモン汁小さじ1、塩・こしょう各少量をよくまぜる。

ドレッシングやゆで卵の作り方、かつおだしの取り方を紹介するよ!



キホンのゆで卵



卵のおしり*にスプーンで軽くひびを入れておく。なべにたっぷりの水と卵を入れて、コンロの火をつける。



ふっとうしたら弱火にして、7分ゆでる。菜箸でころがして、黄身が中心にくるようにする。



水を入れたボウルや流水に卵を入れて冷やす。卵全体にひびを入れてからをむく。

※丸みがある、とがっていないほう。

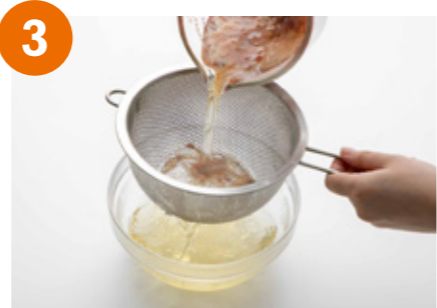
かつおだしの取り方



お湯 500ml
かつお節 8g
耐熱カップにかつお節を入れ、電気ポットなどでわかしたお湯を注ぐ。



3分ほどそのまま置く。



網目が細かいざるや茶こしなどを通して②をボウルに入れる。

おにぎりくんと梅ちゃんの

おにぎりくんと梅ちゃんが、料理について話しているようすを見てみよう!

お料理トーク

ゆで卵のゆで時間について

グループ名：料理を楽しむ隊



おにぎりくん聞いてー！
前につくった卵サラダがおいしかったからまたつくってみたんだ。今度はなべでゆで卵をつくったんだけど、卵が生っぽくなっちゃった…。どうしてだろう？

時間によって固さが変わるんだ～



ふむふむ。もしかして…。
梅ちゃん、はやく食べたいからって、ゆで時間を短くしたんじゃない？



えっ！ よくわかったね！

自分のお気に入りの固さをさがしてみよう！

ゆで卵は、ふっとうしてから
約6分→黄身がトロトロ
約7～9分→半熟ゆで卵
約10分～→固ゆで卵

というように、ゆでる時間で卵の固さが変わるんだ！



なるほど～！ ゆでる時間が短すぎたんだ。今度はちゃんと時間通りにやってみるね！

うん！ おうえんしてるよ！



「もしも」のときに
そなえておこう！

「もしも」 料理しているときに 〇〇が起きたら？

料理をしているときにケガをしたり、地震がきたりしたらどうしたらいいだろう？

「もしも」のために、知っておきたい知識を紹介するよ！

包丁やキッチンばさみで 指を切っちゃった！



刃物を使うときは、手先に集中して、ケガをしないように気をつけよう

まずは水道の水を出して、傷口をきれいに洗おう。
きれいなタオルやガーゼなどで5分ほどおさえて、
血が止まったらばんそうこうをはろう。

ケガの具合がひどいときは、すぐにおうちの人にれんらくをしたり、近所の人に伝えたりして、病院に行こう。

熱いフライパンに さわってやけどを しちゃった！



顔など、水で冷やしていくところは、保冷剤をタオルなどに包んで当てよう

水道の水で、やけどをしたところをいたみがなくなるまで冷やそう。服の上からやけどをしたときは、服を着たまま水を当てよう。氷や保冷剤を直接当てるのは、やけどがひどくなることがあるからやめよう！

コンロの火が まわりに 燃えうつっちゃった！

料理中はコンロのそばをはなれないことが大切！



コンロのまわりには、ものを置かないようにしましょう！

コンロの火を消したら、水でぬらしたふきんなどをかぶせたり、消火器を使ったりしてすばやく消火しよう。火が大きく燃え広がってしまったら、むりに消そうとせず家の外に出て、大人の人に助けを求めよう。

お皿を落として 割っちゃった……。



①軍手とスリッパを着用して、大きい破片を新聞紙の上に置く。

②ほうきとちりとりを使って小さな破片を集めて、①とまとめる。

③ガムテープや粘着ローラーでさらに細かい破片を集めたら、②とまとめて新聞紙をくるむ。

④③をビニールぶくろに入れて、危険なものとなるようにしておく。

料理中に 地震がきた！



手に道具を持っているときは、道具を流しに置こう。コンロや調理台、食器棚からはなれて、つくえの下など安全な場所にひなんしよう。火を消せそうなときは、コンロの火を消してからひなんしてもいいよ。

ゆれている中でむりに火を消そうとすると、やけどなどのケガをすることもあるよ。まずは自分の身を守ろう！

あわてずに、落ち着いて行動することが大切だよ！

おうちの人帰ってきたら、地域のルールに従ってゴミに出してもらおう