

栄養教諭・学校栄養職員 直伝！

おうちで かんたんクッキング



主食（ご飯）編

福山市教育委員会学校保健課

たけのこごはん

材料 (4人分)		作り方	
米	2合	① 米は洗って、水気をきり、分量の水を加え、30分 から1時間おく。 ② ゆでたけのこは3cmの長さに切り、薄く切る。 ③ 鍋にAと②を入れ、5~6分煮て、具と煮汁とに 分ける。 ④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、切る。 ⑤ しらす干しは熱湯をかける。 ⑥ ご飯を炊く。①から③の煮汁と同量の水を捨 て、③の煮汁、酒、塩、④、⑤を入れて混ぜ、普通に 炊く。 ⑦ 炊きあがったら③の具を入れて完成。	
水	430ml		
酒	20ml		
塩	1.2g		
A	ゆでたけのこ (細切り)		
			120g (1/2本)
	さとう		小さじ1
	しょうゆ		小さじ2
	だし汁		60ml
油揚げ (短冊)	20g		
しらす干し	10g		

カルボナーラごはん

材料 (4人分)		作り方
米	2合	① 米を洗って、ざるにあげる。 ベーコン、パセリをみじん切りに、ピーマンを 5mm角のさいの目切りにする。 ② 炊飯器に、米・水・コンソメ (固形の場合は砕 く)・ベーコンを入れ炊飯する。 ③ ボウルに生クリーム・塩・黒こしょう・粉チー ズを入れ、混ぜ合わせておく。 ④ ②のご飯が炊きあがったら、すぐにピーマンと ③を入れてよく混ぜる。 ⑤ 皿に盛り付け、半分に切った温泉卵を真ん中に のせ、パセリを散らす。黒こしょうを全体に振 る。
ベーコン	50g	
パセリ	少々	
ピーマン	1個	
水	2カップ	
コンソメ	1個 (5~8g)	
生クリーム	1カップ	
塩	小さじ1	
黒こしょう	少々	
粉チーズ	大きじ3	
温泉卵	2個	

焼肉チャーハン

材料（4人分）		作り方
ごはん	2合	① フライパンにごま油をひき、にんにくを香りが出るまで炒める。 ② ①に豚肉を加えて炒め、火が通ったら玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。 ③ 溶いた卵を②に加えたら、すぐにごはんを入れ、全体が混ざり、ごはんがパラパラになるまで炒める。 ④ ③に焼肉のたれ、しょうゆを加え味をととのえる。
豚肉こま切れ	150g	
にんにく（みじん切り）	1かけ	
ごま油	大さじ1	
たまねぎ（あらみじん切り）	中1個	
卵（溶いておく）	2個	
焼肉のたれ	大さじ4	
しょうゆ	小さじ1	

* にんにいやねぎをみじん切りにして加えると、色どりもよくなります。

* 豚肉の代わりに他のお肉、ウインナーやベーコンでも合いますよ。

炊飯器でカレーピラフ

材料（4人分）		作り方
米	3合	① お米を研ぐ。炊飯器の3合の目盛まで水を入れ、大さじ1杯分の水をとり30分から1時間おく。 ② ソーセージは輪切りにする。 ③ 吸水させたお米の上に具材、調味料を全部入れる。 ☆お米と具材などは混ぜなくても良い。 ☆白米普通炊きモードで炊く。 ④ 炊き上がったらく混ぜ合わせる。
ソーセージ	6本	
ミックスベジタブル	300~400g	
コンソメキューブ	1個	
カレー粉	小2	
醤油またはめんつゆ	大1	
バター	10g	

ツナそぼろごはん

材料 (4人分)			作り方
ごはん	4杯		① フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。 ② まぐろ油漬、わかめを入れて炒める。 ③ えだまめ、とうもろこしを加えて炒める。 ④ Aとごまを入れて混ぜ合わせ、味をととのえる。 ⑤ 炊いたごはんの上のにせる。
ツナ缶	1缶		
干しわかめ	4g	水でもどす	
にんじん	1/2本	粗みじん	
むきえだまめ	30g	下ゆで	
ホールコーン	40g	下ゆで	
油	適宜		
白ごま	大さじ1		
砂糖	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1	A	
塩	少々		

キムタクごはん

材料 (4人分)		作り方
ごはん	4人分	① フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ② 豚肉に火が通ったら、もやし、白菜キムチ、たくあん漬けを入れて炒める。 ③ しょうゆで味をととのえる。 ※しょうゆを入れる前に味見をしてみてください。 ④ 器にご飯を盛り、③をのせる。
もやし豚肉スライス (2センチ幅)	120g	
もやし	100g	
白菜キムチ	120g	
たくあん漬け	100g	
しょうゆ	小さじ1	
油	適量	
		
<p>「キムタクごはん」は、長野県で考案された学校給食メニューです。ユニークなネーミングとそのおいしさが全国で評判になり、広がりました。</p> <p> キムチ + たくあん + ごはん </p> 		
<p>ごはんを炊いてみよう。</p> <p>いり卵を作って混ぜてもおいしそう。作ってみよう。</p>		

ビビンバ

材料 (4人分)	作り方
ごはん 4人分 牛肉スライス 250g きゅうり (せん切り) 1本 もやし 1ふくろ にんじん (せん切り) 1/3本 にんにく (みじん切り) 1かけ ごま油 適宜 A { 赤みそ 大さじ1と1/2 しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ1 砂糖 小さじ2 白ごま 小さじ1と1/2	① フライパンにごま油を熱し、にんにく炒めて香りを出す。 ② 牛肉を入れて炒める。 ③ 肉の色が変わったら、にんじん、もやし、きゅうりの順番に加えて炒める。 ④ Aを入れ、味をととのえる。 ⑤ 白ごまをふりかける。 ⑥ お皿にごはんをもり、具をのせる。

タコライス

材料 (4人分)	作り方
ごはん お茶碗に2杯 たまねぎ 1/2個 にんじん 1/4個 牛ひき肉 300g レタス 適量 ミニトマト 8個 チーズ お好みで 塩こしょう 適量 サラダ油 適量	① たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。 ② ミニトマトを半分に切る。 ③ レタスを食べやすい大きさにちぎる。 ④ フライパンに油を熱し、ひき肉と①を炒め、塩こしょうで味をつける。 ⑤ ごはんを器に盛りつける。 ⑥ ごはんの上に③、④、②の順番に盛りつける。 ⑦ チーズをお好みの量をのせて完成。

おにぎりをにぎってみよう！

材料（4人分）	作り方
ごはん 600g 鮭ほぐし身 大さじ4 白ごま 大さじ1 塩 少々	①ごはん、鮭ほぐし身、白ごま、塩をボウルに入れて混ぜる。 ②好きな形（丸・三角・俵型等）に、にぎる。

みそだれ焼きおにぎり

材料（4人分）	作り方
あたたかいごはん 2合 油 少々 【みそだれ】 みそ 大さじ1~2 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2 すりごま 大さじ1 水 少々	① ラップでおにぎりを作る。 ② みそだれの調味料を混ぜてたれを作る。 ③ フライパンに油を熱し、両面を焼く。 ④ 焼き色がついたら弱火にして、みそだれをかけ、もう一度軽く両面を焼く。 五平餅をイメージした、香ばしくておいしい焼きおにぎりです。みそだれをかけたなら、こげやすくなるので弱火にしてください。

キャロットおにぎり

材料 (4人分)	作り方
米 3合 水 適量 ツナ缶汁 大さじ1 ツナ缶 1缶 にんじん 50g ピーマン 20g ★しょうゆ 小さじ1/4 ★塩 小さじ1/2	①にんじんはすりおろして、ピーマンはみじん切りにする。 ②ツナ缶は汁を切って、汁は分けておく。 ③炊飯器に米を入れ、分けておいたツナの汁を加えて、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。 ④★を加えて全体を混ぜ、ツナ、にんじんを広げて炊く。 ⑤炊き上がったらピーマンを加えて混ぜ、おにぎりにする。

料理名 じゃこおにぎり

材料 (4人分)	作り方
米 4合 ちりめんじゃこ 1/2カップ 焼きのり 2枚 ねぎ 少々 塩 小さじ1/2 ごま油 少々	① フライパンにごま油を熱し、弱火でじゃこをカリカリに炒める。 ② のりはもみのりに、ねぎは小口切りにする。 ③ 温かいごはん塩をふり、味を整え、じゃこ、もみのり、ねぎを散らし手早く混ぜておにぎりにする。