



レッツ チャレンジ ～かんたんクッキング～

2020年 5月14日
横浜市立三ツ沢小学校



休校が長引いていますが、みなさん元気ですか。朝ごはんはしっかり食べているかな。おうちの仕事をしっかりお手伝いしていますか。

みなさんもごはん作りやおやつ作りにチャレンジしてみませんか。低学年のみなさんはおうちの人と一緒に、高学年の人は体験学習や調理実習などで学んだことを生かしてチャレンジしてみましょう。

スクランブルエッグ

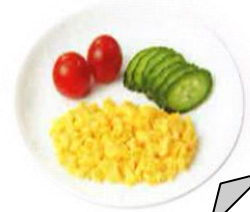
(材料) 4人分

卵 4こ
牛乳 小さじ1
油(バター) 小さじ1
塩 小さじ1/12
こしょう 少し
ミニトマト 8こ
きゅうり 1/2本

(作り方)

- 卵を割って器に入れ、ときほぐし、牛乳を加え、塩とこしょうで味をつける。
- フライパンを中火にかけ火を弱めてから、油またはバターを全体にいきわたらせる。
- フライパンに味をつけた卵を手早く流し入れる。
- かき混ぜながら中火で炒める。

※6年生の教科書 72ページ参考



♡ 家庭科の教科書には、いろいろな調理の例が作り方と写真つきでのっています。5・6年生のみなさんはぜひ、参考にしてお家で調理実習してみてください。はまなちゃん料理の募集もあります。チャレンジしてみましょう。

磯香(いそか) あえ

(材料) 4人分

こまつな 6~8本
のり 1/2枚
塩 少し
しょうゆ 小さじ2



(作り方)

- こまつなは根元を広げて土をよく洗い落とす。
- なべにたっぷりの湯をわかし、ふっとうしたら根元からこまつなを入れる。
- もう一度ふっとうして、じくがやわらかくなったら火を止め、水につける。
- 水気をしぼって4~5cmの長さに切る。
- 少しの塩をふり、きざみのりまたはもみのりを混ぜ、しょうゆであじをつける。

※5年生の教科書 14ページ参考

げんき 元気もりもり ねばねばのつけ丼 どん

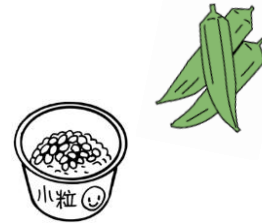
(材料) 4人分 ざいりょう にんぶん

納豆 なっとう 2パック
 しらす干し ほ 40g
 オクラ あ 80~100g
 削り節 けずぶし 5g
 しょうゆ お 大さじ1
 みりん お 大さじ1
 だし汁 じ 20cc

※ めんつゆでもOKです。

(作り方) つくかた

- 1 しらす干しは熱湯をまわしかけ、冷ましておく。
- 2 オクラは洗ってから、熱湯に入れて、冷水に取る。
- 3 冷めたらオクラを小口切りにする。
- 4 納豆を小ばちでかきまぜる
(好みでからしを加える)
- 5 器にごはんをもり、納豆、しらす、オクラをもりつける。
- 6 削り節とだし割しょうゆをかける



すいはんき つく 炊飯器で作る キャロットケーキ

(材料) 1個分 ざいりょう こぶん

ホットケーキミックス 200g
 野菜ジュース やさい 100cc
 牛乳 ぎゅうにゅう 100cc
 卵 たまご 1個
 砂糖 さとう 大さじ3

(作り方) つくかた

- 1 ボールに卵を割り、ホットケーキの素、野菜ジュース、牛乳、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- 2 炊飯器の内釜に移し、ふつ々に炊飯する。
ケーキ調理用のキーがあればそちらでもOK。
- 3 炊きあがったら、くしを刺して焼き加減を確認する。(もし、焼き加減が足りないときはもう一度スイッチを入れる。)
- 4 熱いうちに釜から取り出し、一口大に切り分ける。

