



# つながる食育だよ！

NO2

～お弁当にぴったり！  
簡単レシピ集～



さあ、いよいよレシピ集です。No.1を読んでお家のひとと相談できましたか？まだの人は、お手伝いの内容を決めましょう。お料理に挑戦する人は、まず身じたくをして、手をしっかり洗いましょう。

お料理を作れなくても、①買い物と一緒に行く ②お米をとぐ ③野菜を洗う ④自分でつめる など、なにか「ひとつでも」できることを見つけれたらすごいですね。

## 初級編

### ◆◆キャベツのチーズロール◆◆

- キャベツ 1枚
- スライスチーズ 1枚
- のり 1/4枚



- キャベツをラップでくるみ、600wの電子レンジで1分加熱する。
- キャベツの上へのりとスライスチーズをのせて、クルクルとまく。

### ◆◆スクランブルエッグ◆◆

- 卵 1個
- 牛乳 小さじ2
- 油 小さじ1  
(半量をバターにしてもよい)
- 塩 少々
- こしょう 少々



- ボウルに卵を割り、牛乳、塩、こしょうを混ぜる。
- 油をひいて温めたフライパンに、①の卵を入れて、さいばしでかき混ぜる。

小学校家庭科の教科書  
5年生はP84より  
6年生はP69より

小学校は今年度から  
教科書が新しく変わっています。

### ◆◆青菜の油いため◆◆

- 青菜 50g  
(小松菜やほうれん草など)
- 油 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々



- 青菜を洗って、4cmはばに切る。
- 油をひいて温めたフライパンに青菜を入れ、炒める。その後、塩、こしょうで味付けする。



★お好みでベーコンやコーンを入れてもおいしいです♪

## 中級編

### ◆◆ピーマンとじゃこの炒め物◆◆

- ピーマン 1個
- ちりめんじゃこ 小さじ2
- めんつゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1



- ピーマンは千切りにする。
- フライパンにごま油をひき、ちりめんじゃことピーマンを炒めたところにめんつゆを加え、さっと混ぜる。

### ◆◆ベーコンポテト◆◆

- じゃがいも 75g
- ベーコン 20g(1枚)
- たまねぎ 20g(1/6個)
- パセリ 5g(1枝)
- 油 小さじ1
- 塩 小さじ1/6(1g)
- こしょう 少々



- じゃがいもは洗って皮をむき、芽を取り、厚さ5mmのうす切りにする。ベーコンは1cmはばの短冊切りにする。たまねぎは皮をむき、厚さ3~5mmのうす切りにする。パセリは小房に切り分ける。
- じゃがいもは水からゆで、少しかたい状態でザルに取る。
- フライパンに油をひいて温め、たまねぎ、ベーコンを炒める。
- ゆでたじゃがいもとパセリを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

小学校家庭科の教科書  
5年生はP112より 6年生はP98より

