

「減らそう、食品ロス」料理に挑戦!

「パンのみみフレンチトースト」

材 料	重量(4人分)	作り方
食パンのみみ たまご 牛乳 砂糖 バター	50g 1個 50g 大さじ1 1個	① パンのみみを食べやすい大きさに切る。 ② ボウルにたまごを溶いて、牛乳、砂糖を加えてまぜる。 ③ ②にパンのみみをいれ、まぜる。 ④ フライパンにバターを熱し中火にかけ、③を入れて焼いたら、裏返し、裏面も焼く。



1人分栄養素量 エネルギー82kcal たんぱく質 3.2g 脂質 3.9g 食塩 0.3g

「切り干し大根のサラダ」

材 料	重量(4人分)	作り方
切り干し大根 かにかま かいわれ大根 マヨネーズ しょうゆ 塩	20g 4本 1/2パック 大さじ1 小さじ1 ひとつまみ	① 切り干し大根は、洗って水につけてさっと戻し、水気を絞っておく。 かにかまぼこは、ほぐしておく。 かいわれ大根は、根元から切って洗っておく。 ② なべにお湯を沸かし、切り干し大根を入れ、さっとゆで、最後にかいわれ大根を入れてざるにとり、水で冷まして、水気をしぼる。 ③ ボウルにマヨネーズ・しょうゆ・塩を入れて混ぜ、かにかまぼこ、②を入れてあえる。



1人分栄養素量 エネルギー42kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.4g 食塩 0.6g



お料理を始める前に準備しよう

1. 身じたくをしよう

エプロン・
三角巾をつける

長い髪は
ゴムで束ねる

手は石けんで
よくあらう

そで口は
ひじまでまくる

なべやフライパン、
調理器具をそろえる

調味料は
調理前に
はかっておくと
便利

2. 道具や材料をそろえよう

おとなの人と
いっしょに
つくる

包丁を持ったら
よそ見をしない

食材を用意する

3. 包丁を使おう

包丁を持つときは、
ネコの手みたいに
ゆびをまるめておさえる

材料のはかり方をおぼえよう

大さじ

すりきり1杯
(15ml)

小さじ

すりきり1杯
(5ml)

はかり

まっすぐ見る

少量

ゆびさきで
ひとつまみ

液体

スプーンに
少しもり上がる

スプーン「半分」

ナイフなどで
半分とる

カップ

すりきり1杯
(200ml)