

④作り方
わかりやすく絵や写真などを加えながら説明してください。

おかずのレシピ

鶏五目ごはん



- 米 3合
鶏もも肉 1枚 ほんだし 少々
ごぼう 1本 しょうゆ 大2
にんじん 半分 酒 大2
しいたけ 3枚 みりん 大2
ひじき 少々 塩 少々
油揚げ 1枚

- ①米は洗い、炊飯器に入れ、少なめに水を加え、30分以上に浸す。
- ②鶏肉は2cm角に切り、下味をつける。
- ③ごぼうはさしかき、にんじん、油揚げ、しいたけを細かく切り、ひじきは水でそぼす。
- ④炊飯器に具材と調味料と入れ、混ぜて炊く。

ポテトサラダ

- ジャガイモ 4個 塩、ブラックペッパー 少々
きゅうり 1本 砂糖 少々 ミニトマト 1個
ハム 4枚 酢 少々

- とうもろこし 少々 マヨネーズ 大5
- ①ジャガイモを一口くらいに切る。
 - ②なべにジャガイモが隠れるくらい水を入れ、塩、ブラックペッパーを入れ加熱する。
 - ③いそがやわらかくなったら、お湯を捨て再び加熱し水分を拭く。
 - ④ジャガイモをつぶし、酢と砂糖を入れ、スライスしたきゅうりとハムと調味料と入れ混ぜる。

ジャガイモ
きゅうり
ミニトマト
自家製野菜!

からあげ



- 鶏肉 1枚
かたくり粉 少々 ①鶏肉を一口くらいに切る。
酒 少々 ②調味料で下味をつける。
しょうが 少々 ③①にかたくり粉をまぶして、170~180度の油で揚げる。
しょうゆ 少々

かぼちゃの煮物

- かぼちゃ 1個 しょうゆ 大2
水 適量 砂糖 大2
- ①半のかぼちゃを4つに分けて半分に切る。
 - ②切ったかぼちゃをなべに入れ、かぼちゃが隠れるくらい水と入れ、調味料を入れ煮る。



かぼちゃは
富良野の
おじいさんの
家で頂
いた物。

ピーマン炒め



- 豚肉 150g しょうゆ 大2
ピーマン 2個 オイスターソース 小1
塩、こしょう 少々 ごま油 小1
砂糖 大2 小麦粉 少々

- ①肉とピーマンを細切りにする。
- ②肉に塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油をひき、肉とピーマンを炒め、調味料を加え、仕上げにごま油を入れる。

アスパラのベーコン巻き

- アスパラ 2本 塩 少々
ベーコン 2枚
- ①アスパラにベーコンを巻く。
 - ②フライパンに油をひきベーコンを焼く。(塩をふる)

ピーマンは
自家製
野菜!

⑤盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

この味の付け方も良く、大変上手に出来たのではないかと思います。
料理する事は、とても難しいと話していましたが、買い物したり調理する体験を通じ母親の大切さを感じ、また、食の大切さを学んだことと思います。

～反省・感想など～

なかなか上手に野菜を切ることができませんでしたでしたが、味付けは上手にできました。料理の楽しさがわかりました。また作ってみたいです。