

料理名

麦ご飯

材料	一人分量	切り方	下準備など
米	75 g		
大麦	5 g		
水	110 g		
米	0.5 合		
大麦	大さじ1/2		
水	110 g		

家で炊くときはこちらを
参考にしてね！

【作り方】

- ① 米をとぎ、ザルにあけて水を切る。
- ② 麦は水でさっと洗い、米と一緒に水を切っておく。
- ③ 炊飯器に米と麦を入れ、目盛りに合わせて水を入れる。
(麦はたくさん水を吸うので、少し多めにしておくとよい。)

麦は水を吸収する量に幅があり、少し水の加減を間違えても、
麦が調節してくれます。

料理名

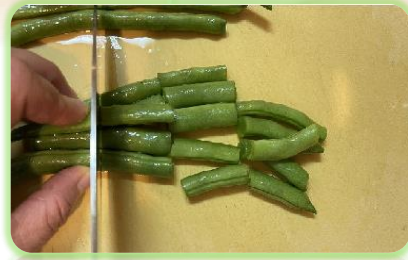
ポークカレー



材料	一人分量	切り方	下準備など
にんにく	0.5 g	みじん切り	皮をむいてから切る
しょうが	0.5 g	みじん切り	//
豚こま肉	25 g		
玉ねぎ	50 g	角切り	皮をむいてから切る
にんじん	20 g	いちょう切り	//
じゃがいも	40 g	角切り	//
トマト	30 g	角切り	ヘタをとってから切る
いんげん	5 g	2～3cm	
*小麦粉	6 g		
*バター	4 g		
*油	1 g		
*カレー粉	0.8 g		
炒め油	2 g		
塩	1 g		
こしょう	0.02 g		
水	50 g		
ローリエ	0.02 g		
中華スープ	12 g		
ウスターソース	3 g		
中濃ソース	3 g		
ケチャップ	4 g		
牛乳	5 g		
ピザチーズ	4 g		

※材料はあらかじめ切ったり下準備をしておく。

次のページに作り方が書いてあるよ！



【ルーの作り方】 調理員さんが作ってくれます😊

- ① フライパンにバターと油を熱し、小麦粉をふるい入れ、木べらでよく炒める。
- ② 小麦粉が油になじんできたら、カレー粉を加え、さらによく炒める。

【カレーの作り方】

- ① 鍋に油を入れて熱し、にんにく・しょうがを炒めて香りを出す。
- ② 肉を入れて炒め、塩・こしょうで下味をする。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れてさらに炒める。
- ④ 鍋に入っている材料を平らにし、材料がかぶるくらいの水とローリエ・中華スープを入れて煮込む。
- ⑤ 材料がやわらかくなったら、ソース・ケチャップを入れて煮込む。
- ⑥ トマト・いんげんを入れてさらに煮る。
- ⑦ 具がすべてやわらかく煮えたら一度火を止め、ルーを入れる。
(ダマにならないように注意！)
- ⑧ 再び火をつけ、こげないようにまぜながら炒める。
- ⑨ 牛乳とチーズを加え、よく混ぜたら完成

料理名

焼きとうもろこし



材料	一人分量	切り方	下準備など
とうもろこし	1/2 本	大人が半分に切る	皮をむいてひげをとる
バター	2 g		
しょうゆ	2 g		

※材料はあらかじめ切ったり下準備をしておく。

【作り方 パート1】

- ① 鍋にお湯をわかす。
- ② お湯がわいたら、とうもろこしを入れて10分ゆでる。
- ③ ゆだったらザルにあけ、粗熱をとる。

【作り方 パート2】 実習の最後の方にやるとよいです😊

- ① フライパンを火にかけ、あたたまってきたらバターを入れる。
- ② バターが溶けはじめたら、ゆでたとうもろこしをならべる。
- ③ 焼き色がついたら、最後にしょうゆを回し入れ、とうもろこしを転がしながらこげ目つけるように焼いたら完成

しょうゆを入れるとこげやすいので注意してね！

料理名

青菜のお浸し



材料	一人分量	切り方	下準備等
こまつな	20 g	2～3cm	
キャベツ	10 g	2～3cm角	
もやし	15 g	よく洗う	
にんじん	5 g	千切り	
海藻ミックス	0.8 g		水で戻す
しょうゆ	2 g		
かつお節	0.6 g		

※材料はあらかじめ切ったり下準備をしておく。



【作り方】

- ① 海藻ミックスをたっぷりの水で10分もどし、水を切る。
- ② 鍋にお湯をわかす。
- ③ お湯がわいたら、固い野菜から順にゆでる。
(順番はスタッフの人に相談してね。)
- ④ ゆだったらザルにあけ、水をかけながら冷ます。
- ⑤ 野菜が冷めたら、水をよく切り、海藻ミックスとまぜ合わせる。
- ⑥ 皿に盛り、食べる前にかつお節・しょうゆをかけたら完成

料理名

プリンアラモード

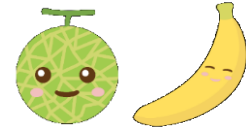


材料	一人分量	切り方	下準備など
プリン	1 個		
ホイップクリーム	1/6 袋		
メロン	1/24 個	食べやすい大きさに	
バナナ	1/3 本	ななめスライス	
みかん缶	1/6 缶		缶詰の汁をすてる

※材料はあらかじめ切ったり下準備をしておく。

【作り方】

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② プリンを皿に出す。
- ③ プリンのまわりに果物を盛りつけ、ホイップクリームで飾る。



料理名

東京牛乳



材料	一人分量	切り方	下準備など
東京牛乳	1 本		



夏休みはすすんでお手伝いをしましょう！