

令和7年

おやこDEクッキング

りょうり

かくにん

★料理をはじめる前に確認しよう！★

ほうちょう つか

はし

①包丁を使うので走ったりふざけたりはやめよう！

ほうちょう も

て

ゆび

②包丁を持つときはネコの手みたいに指を
まるめておさえること！



はなし

き

③おとなのお話をきちんと聞こう！

て せっけん

あら

りょうり

④手は石鹸でよく洗って料理をしよう！



厚真町食生活改善推進協議会

お料理の準備をしよう

エプロン・三角巾
マスクをつける

長い髪は
ゴムで束ねる

手は石けんで
よく洗ってから
料理しよう

そで口は
ひじまで
まくる

1 身じたくをしよう



2 道具をそろえよう

3 材料をそろえよう

肉



野菜

魚



くだもの



どんな料理になるか
ワクワクするね!



4 注意して包丁を使おう

包丁を持ったら
よそ見をしない



包丁を持つときはネコの手みたいに
指をまるめておさえる

おとなの人と
一緒につくりましょう

材料のはかり方

大さじ



小さじ

すりきり1杯
(5mL)



スプーン(半分)

ナイフなどで
半分とる



液体



カップ

すりきり1杯
(200mL)



少量

ゆびさきで
ひとつまみ



ハンバーガー



材料 (2人分)

合いびき肉：200g
塩：ひとつまみ
黒こしょう：少々
ロールパン：4個
レタス：40g
★マヨネーズ：18g
★ヨーグルト：18g
★酢：5g
★マスタード：18g
★ケチャップ：5g
☆即席ピクルス：小4本

☆即席ピクルス
きゅうり：1本
水：100ml
酢：30g
砂糖：4g
塩：2g

- ①きゅうりは長さを3つに切り、さらに4等分ずつにする。
- ②耐熱ボウルに水、調味料を入れ混ぜ、①を加え、落としラップして電子レンジで約1分30秒加熱する。

【作り方】

下準備：即席ピクルスを作る。

1. バターロールは横半分に切る。
2. 合いびき肉に塩コショウを入れて手で丁寧にこねる。
3. 4等分に分け、形を作り、火が通るまで焼く。
4. バンズを焼いたフライパンでパンの切った面を下にし、こんがり焼く。
5. ピクルスは細かく刻む。
6. マヨネーズ、ヨーグルト、酢、マスタード、ケチャップをよく混ぜ合わせ、5のピクルスも入れ、混ぜる。
7. パンの下の部分に6のソースをぬり、ソースの上にバンズ、レタス、上のパンを乗せて完成。

オーブンポテト



材料 (2人分)

(具材)

じゃがいも：100g

オリーブ油：9g

青のり：少々

塩：少々

【作り方】

- 下準備：じゃがいもはよく洗う。オーブンを200℃に予熱。
1. じゃがいもは皮つきのまま芽を取り、1.5cm幅のくし切りにする。
 2. ビニール袋にじゃがいも、オリーブ油、青のり、塩を入れ、袋の口を持ってシャカシャカする
 3. 天板にクッキングシートを敷き、袋のじゃがいもを並べる。少し隙間をつくるように並べる。
 4. 予熱したオーブんに30分焼く。

冷凍フルーツで簡単～ベリーアイス～

材料 (2人分)

- ・冷凍ブルーベリー…50g
- ・冷凍ハスカップ…50g
- ・ヨーグルト…50g
- ・はちみつ…20g



【作り方】

- ①冷凍ブルーベリー、ハスカップ、ヨーグルト、はちみつをフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで回す。
 - ②器に盛り付けて完成。
- ※溶けやすいので手早く行いましょう！作ってから少し冷やすと固まりやすいです！

野菜のポタージュ

材料

(5人分)



玉ねぎ 1/4玉
バター 20g
塩 ひとつまみ
にんじん 1/3本
セロリ 1/6本
ピーマン 1個
ほうれん草 1/4束
ブロッコリー 1/4株

かぼちゃ 1/20個
さつまいも 1/4個
牛乳 100ml
生クリーム 適量
塩 ひとつまみずつ
こしょう ひとつまみずつ
小ねぎ 1本

【作り方】

- ①玉ねぎとをスライスする。
- ②鍋にバター、玉ねぎ、塩ひとつまみを加えて炒める
- ③5mm幅の輪切りにんじんを加える
- ④セロリ、ピーマン、ほうれん草、ブロッコリーを細かく切り、
③の鍋に入れ、炒める。
- ⑤かぼちゃ、さつまいもをぶつ切りにし、④の鍋に入れたら水を
食材が浸かるくらいまで入れて水分が半分以下になるまで40
分煮込む。
- ⑥牛乳を加え、ハンドブレンダーで滑らかなペースト状になるま
でつぶす。
- ⑦器に盛って生クリームをかけ、塩こしょうをふり、小ねぎをの
せれば出来上がり。