

おいしいご飯の炊き方

1. 米の量をはかる

コンテナの中の湯飲みで、米が何杯あるか計りながら、
ご飯用の鍋に入れる。

※一人あたりの米は100グラムです。

2. 米をとぐ

水を入れて軽くとぎ、水を捨てる。これを3～4回繰り返す。

※ざるを使うと節水になります。

3. 水を入れる

米の量の1.5倍の水を計って入れる。

※例：米の量が湯飲み2杯なら、水の量は3杯です。



4. 火加減を見ながら米を炊く

① 鍋を火にかけて、吹きこぼれ始めたら、10～15分ほど炊く。

鍋のふたから蒸気が出なくなったら火から下ろす。(蒸らす)

②その後、しゃもじを使って混ぜる。

おいしいご飯のできあがり



＼おいしいカレーに挑戦だ♪／

料理名

ビーフカレー

難易度★★★★



【 材料(1人分) 】

原材料名	使用量	下ごしらえ	原材料名	使用量	下ごしらえ
米	100g		カレールー	30g	
牛肉	80g		牛脂	少々	
玉ねぎ	100g	乱切り	福神漬け	少々	
人参	40g	乱切り			
じゃが芋	100g	乱切り	バナナ	1本	

※調理を始める前に、材料がそろっているかご確認ください。

足りない物があれば食堂までご連絡をお願いします。

内線:272 電話:0854-86-0153

【 作り方 】

- ① 鍋があたたまったら牛脂を入れて全体に脂をなじませる
- ② 肉→玉ねぎ→人参→じゃが芋を順に入れて炒める
- ③ よく炒めたら、具がかくれるくらいの水を入れてアクを取りながら煮込みます
- ④ 野菜が柔らかくなったら火を弱め、カレールーを入れて良く混ぜながら弱火のまま15分くらい煮込んでおいしいカレーの出来上がりです

【作るときの注意点】

焦げ付かないように鍋の底を混ぜ続けてね！

水は最初から入れすぎるとトロミがつかなくなるので気を付けてね！

＼おいしいすき焼きに挑戦だ♪／

料理名

すき焼き風煮

難易度★★★★



【 材料(1人分) 】

原材料名	使用量	下ごしらえ	原材料名	使用量	下ごしらえ
米	100g		太ねぎ	20g	斜め切り
牛肉	80g	8cmカット	砂糖	適量	
玉ねぎ	100g	スライス	しょう油	適量	
白菜	100g	3～4cm幅	牛脂	少々	
しらたき	50g	3～4cm幅			
えのき	10g	3cmカット	バナナ	1本	

※調理を始める前に、材料がそろっているかご確認ください。

足りない物があれば食堂までご連絡をお願いします。

内線:272 電話:0854-86-0153

【 作り方 】

- ① 鍋があたたまったら牛脂を入れて全体に脂をなじませる
- ② 牛肉を炒め、色が変わったら残りの材料を入れてさっと炒める
- ③ 砂糖としょう油を味を見ながら入れていき、10分くらい煮込んでおいしいすき焼きの出来上がりです

【作るときの注意点】

砂糖としょう油は最初から一度に入れないで味を見ながら入れてね！
味が濃すぎる時は水を少し足して煮込みましょう！

＼おいしい焼きそばに挑戦だ♪／

料理名

焼きそば

難易度★★



【 材料(1人分) 】

原材料名	使用量	下ごしらえ	原材料名	使用量	下ごしらえ
米	100g		粉末ソース	1袋	
焼きそば麺	1玉	袋から出す	油	少々	
豚肉	60g		ベーコン	1枚	1/3に切る
キャベツ	70g	短冊切り	卵	1個	
人参	10g	短冊切り	塩	少々	
玉ねぎ	50g	薄切り			
ピーマン	10g	薄切り	バナナ	1本	

※調理を始める前に、材料がそろっているかご確認ください。

足りない物があれば食堂までご連絡をお願いします。

内線:272 電話:0854-86-0153

【 作り方 】

- ① 鉄板をよく熱してから油を引いて豚肉を炒める
豚肉の色が変わったら人参→玉ねぎ→キャベツ→ピーマンの順に炒める
- ② 野菜がしんなりしてきたら、麺をほぐしながら入れて炒め合わせる
- ③ 最後にソースを入れて混ぜ合わせ、味を調べて仕上げる
- ④ 卵とベーコンを焼いて焼きそばの上のにのせて出来上がりです

【作るときの注意点】

豚肉・卵にはしっかりと火を通しましょう！

＼おいしいシチューに挑戦だ♪／

料理名 **ホワイトシチュー** 難易度★★★★



【 材料(1人分) 】

原材料名	使用量	下ごしらえ	原材料名	使用量	下ごしらえ
米	100g		グリーンピース	10g	
豚肉	60g		シチューのルー	30g	
玉ねぎ	110g	乱切り	油	2cc	
人参	20g	乱切り			
じゃが芋	120g	乱切り	バナナ	1本	

※調理を始める前に、材料がそろっているかご確認ください。

足りない物があれば食堂までご連絡をお願いします。

内線:272 電話:0854-86-0153

【 作り方 】

- ① 鍋に油を入れて豚肉→玉ねぎ→人参→じゃが芋の順に炒める
- ② よく炒めたら、具がかくれるくらいの水を入れてアクを取りながら煮込みます
- ③ 野菜が柔らかくなったら火を弱め、ルーを入れてよく混ぜながらグリーンピースを加え、弱火のまま15分くらい煮込んでおいしいシチューの出来上がりです

【作るときの注意点】

焦げつかないように鍋の底を混ぜ続けてね！

水は最初から入れすぎるとトロミがつかなくなるので気を付けてね！

＼おいしい豚汁に挑戦だ♪／

料理名

豚汁

難易度★★



【 材料(1人分) 】

原材料名	使用量	下ごしらえ	原材料名	使用量	下ごしらえ
米	100g		こんにゃく	40g	薄切り
豚肉	60g		玉ねぎ	20g	短冊切り
大根	80g	いちょう切り	太ねぎ	10g	斜め切り
人参	20g	いちょう切り	だし入り味噌	2袋	
じゃが芋	20g	小口切り	バナナ	1本	

※調理を始める前に、材料がそろっているかご確認ください。

足りない物があれば食堂までご連絡をお願いします。

内線:272 電話:0854-86-0153

【 作り方 】

- ① 鍋に1人分が茶碗1杯分の水を人数分入れて沸騰させる
- ② 豚肉をほぐしながら入れ、アクを取りながら太ねぎ以外の野菜とこんにゃくを入れて煮込む
- ③ 材料が柔らかくなったら太ねぎと味噌を入れて味を調べておいしい豚汁の出来上がりです

【作るときの注意点】

水は最初から入れすぎると味噌が足らなくなるので気を付けてね！