

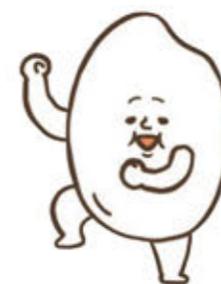
はじめに

この本を手にとってくれて、ありがとう！

料理は楽しくてワクワクするものです。この本では、お家にあるみぢかな材料を使って、みなさんが一人でも作れるレシピをたくさん紹介しています！

自分で作ったごはんは、だれかに作ってもらったごはんとはちがって特別なものです。はじめは難しいこともあるかもしれないけれど、少しずつやってみるとどんどん上手になるよ！自信をもって作れるようになったら、お家の人やお友だちにもふるまってみよう！

今井 亮



PART 1 丼・ドリア

- 2 はじめに
- 4 料理の基本
- 6 道具の使い方
- 8 ごはんの炊き方

- 10 サラダチキンレタス丼
- 11 ツナマヨちくわ丼
- 12 サバ缶の甘辛そぼろ丼
- 13 コンビーフキャベツ丼
- 14 コーンソーセージ丼
- 15 海鮮丼
- 16 ベーコン目玉焼き丼
- 18 豚丼
- 20 牛丼
- 21 チーズタッカルビ風丼
- 22 ミートドリア
- 24 カルボナーラハンバーグドリア
- 25 カレーたまごドリア
- 26 わかめみそ汁

PART 2 チャーハン・カレーなど

- 28 ハムねぎチャーハン
- 30 ソース焼き飯
- 31 シーフードピラフ
- 32 カニカマ天津飯
- 34 包まないオムライス
- 36 キーマカレー
- 38 レタスすりごまみそ汁
- 39 お片づけのコツ

# 料理の基本

## 料理をするときの約束ごと



料理をするときは、必ず手を洗うようにしましょう。また、料理をするには、いくつか道具が必要です。まずは、必要な道具がどこにあるのか確認しましょう。包丁や火を使うので、散らかってはいけません。整理された状態でキッチンを使い、終わったら道具をちゃんと洗って片づけるようにしましょう。



## 材料のはかり方

材料をはかるときには、おもに3つの道具を使います。

### 大さじ・小さじ



計量できるスプーンです。大さじ1杯は15mL、小さじ1杯は5mLです。

### 計量カップ



さまざまな大きさがありますが、200mLまではかかれるものが使いやすいです。

### スケール(はかり)



gやmLなど、設定に合わせてさまざまなものを計量できます。

## 大さじで液体をはかるとき

しょうゆやみりんなどをはかります。



大さじ1のとき、表面が盛り上がり、こぼれない程度にそそぎます。



大さじ1/2のとき、いっぱいになるより少し低くそそぎます。

## 小さじで塩や砂糖をはかるとき

1杯分、1/2杯分などさまざまな分量をはかることができます。



はじめに、小さじ山盛りに塩や砂糖をすくいます。



大さじの柄を小さじのふちにそわせて、山になった部分を落とします。



ふちにぴったりになったら、成功！これが「小さじ1」です。

### 小さじ1/2のとき



大さじの柄でまんなか線を描き、半分を落とします。

### 小さじ1/4のとき



大さじの柄で十字を描き、半分落としてから、もう半分落として落とします。

### ひとつまみとは？



ひとつまみとは、親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量の事です。

### 少々とは？



少々とは、親指と人差し指の2本でつまんだ量の事です。

## 計量カップではかるとき



計量カップではかるときは、カップを水平になる位置に置き、横からめもりを見てはかります。

## スケールではかるとき

スケールではかるときは、スケールを水平になる位置に置きます。



お皿やラップなどをのせて、めもりを0に合わせます。



お皿にはかりたい食材を入れてはかります。



# ごはんの炊き方



炊飯器でごはんを炊いてみよう！ 大切なのは、お米の洗い方と水加減です。慣れると手早く炊けるようになるので、何度も練習してみましょう。

## 1 お米をはかる



お米用の計量カップは1カップで180mL。1合という数え方をします。

## 2 水を入れる



ボウルにお米を入れたら、水を注ぎます。

## 3 水をすてる



水をそそいだらさっと混ぜてから、すぐですてます。

## 4 もう一度水を入れて洗う



ふたたび水を入れたら、手でかき混ぜるようにさっと洗います。

## 5 水をすてる



白くにごった水をすてます。

## 6 もう一度洗ってから、水をすてる



お米は合計2回洗います。

## 7 ざるにあげる



ざるにお米を入れ、水をよくきります。

## 8 内釜にお米を入れる



洗って水をきったお米を、炊飯器の内釜に入れます。

## 9 めもりに合わせて水を入れる



お米の分量に合わせて、水を入れます。

## 10 炊飯器にセットする



内釜を炊飯器に入れます。

## 11 スイッチを押す



普通炊き、早炊きなど好みに合わせて、スイッチを押します。



白米2合のときは、「2」のメモリラインに合わせてぴったり！ 上からではなく水と平行に見るよ。

# PART 1 丼・ドリア



丼とドリアの章では、ごはんを使ったボリューム満点な料理を紹介します！どれも簡単に30分以内で作れるレシピしかないし、包丁もガスも、レンジも使わない簡単なレシピもあるから、ぜひ挑戦してみてくださいね！

## 缶詰の油(汁)のきり方



1 缶詰と同じくらいの大きさの器を用意する。



2 缶詰のプルタブだけを開ける(フタは開けない)。



3 プルタブのある面が下になるように器に置くと、油が自然と落ちていく。

スプーンなどで材料をおさえながら、油や水分をきる方法もあるよ！

## ゆでたまごの作り方



1 冷蔵庫から出したたまごは、10分ほど水につけて常温(水の温度と同じ温度)に近づける。(まだ火にはかけない！)



2 火(中火)をつけて水が沸騰するまで菜箸でたまごを静かに転がす。これで黄身がまんなかになりやすい。



3 沸騰したら8~9分ゆでる。ゆで終わったら火を止める。おたまなどでたまごをすくって、ボウルに入れた水につける。



4 たまごが冷めたら、水の中につけたまま殻をむく。



5 左が沸騰してから8分、右が10分で取り上げたたまご。好みのかたさで時間をはかろう！



たまごを切るときは、包丁にラップを巻いてから切ると切り口がきれいになるよ！



はんじやく しあ 半熟に仕上げると、たまごがとろ〜り

# ベーコン 目玉焼き丼

🕒 15分

🔥 火

📦 包丁  
なし

📺 電子レンジ  
なし



たまごを崩さないよう、ていねいに盛りつけよう！

## 用意するもの

- 道具**
- ◆ 小さじ
  - ◆ 小さい器
  - ◆ フライパン
  - ◆ しゃもじ
  - ◆ フライ返し

- 材料(1人分)**
- ◆ たまご ..... 1個
  - ◆ ベーコン (ハーフ) ..... 4枚
  - ◆ オリーブオイル ..... 小さじ1
  - ◆ 塩・こしょう ..... 少々
  - ◆ ごはん ..... 1杯 (160g)
  - ◆ しょうゆ ..... 適量

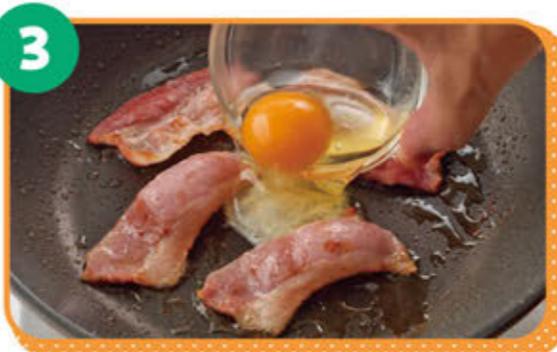
## 作り方



1 小さい器にたまごを割る。



2 フライパンにオリーブオイルをひき、ベーコンを並べて中火にかける。2分ほど焼いてひっくり返す。



3 火を止めたなら①で割ったたまごを入れて弱火で3分ほど焼き、火を止める。塩とこしょう(こしょうはお好みで)をふる。



4 しゃもじで器にごはんを盛りつけ、フライ返しで③の目玉焼きをのせて、しょうゆをかける。



フライパンにたまごを入れるときは、一度火を止めておくと安全だ！

これならできそう！



チャーハン・  
カレーなど



レベル



もやしでさらにボリュームアップ!

30分



# ソース焼き飯

ソースの香りと  
シャキッともやしは  
相性ばつぐん!



## 用意するもの

### 道具

- ◆ 大さじ
- ◆ 包丁
- ◆ まな板
- ◆ ポウル
- ◆ 菜箸
- ◆ フライパン
- ◆ ヘラ

### 材料 (1人分)

- ◆ 豚バラ肉 2枚
- ◆ もやし 50g
- ◆ たまご 1個
- ◆ サラダ油 大さじ1
- ◆ ごはん 200g
- ◆ 塩 少々
- ◆ ウスターソース 大さじ2

### 作り方

- 1 豚肉は2cm幅に切る。もやしはざく切りにする。たまごは溶いておく (→29ページの②)。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火にかける。
- 3 たまごを半熟にいためてお皿によけておく。
- 4 豚肉をいためて、焼き色がついたら、たまご、ごはんの順に加える。
- 5 ヘラでごはんをほくしながら2分ほど中火でいためて、塩をふる。
- 6 もやしを加えてさらに1分いためたら、まんやかに穴をあけ、ウスターソースを加えてよく混ぜる (→29ページの③)。



ふわとろたまごがやさしい味<sup>あじ</sup>

20分<sup>ぶん</sup>



レベル  
☆☆☆

# 包まない オムライス



オムライスも  
こんなふう<sup>よう</sup>に作れば  
簡単<sup>かんぱん</sup>くないね!