

# はじめに

この本を手にとってくれて、ありがとう！

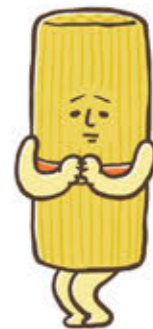
料理は楽しくてワクワクするものです。この本では、お家にあるみぢかな材料を使って、みなさんが一人でも作れるレシピをたくさん紹介しています！

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



- 2 はじめに
- 4 料理の基本
- 6 道具の使い方
- 8 パスタのゆで方



## PART 1

# パスタ

- 10 和風ツナトマトのつけパスタ
- 12 たらこバターのつけパスタ
- 13 しらすかつおぶしのつけパスタ
- 14 ワンパンミートソース
- 16 ワンパンナポリタン
- 17 ワンパンカルボナーラ
- 18 ワンパンベーコンキャベツ
- 19 ワンパンきのこクリーム
- 20 中華風コーンたまごスープ

## PART 2

# うどん・焼きそば・ラーメン

- 22 焼き豚きゅうりあえうどん
- 24 焼き肉のタレ納豆うどん
- 25 釜玉うどん
- 26 ソース焼きそば
- 28 塩焼きそば
- 29 タンタンめん風焼きそば
- 30 にらもやしラーメン
- 32 かきたましょうゆラーメン
- 33 ミックス野菜塩ラーメン
- 34 えびトマトチーズラーメン
- 35 みそバターコーンえのきラーメン
- 36 サラダチキンカップめん
- 38 焼きのり中華スープ
- 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にな線をひき、半分を落とします。

### 小さじ1/4のとき



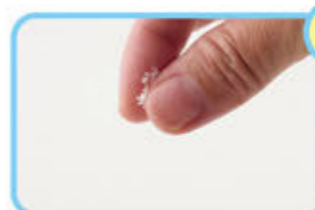
大さじの柄で十字を描き、半分落としてから、もう半分落として落とします。

### ひとつまみとは？



ひとつまみとは、親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量のこです。

### 少々とは？



少々とは、親指と人差し指の2本でつまんだ量のこです。

## 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。





# パスタのゆで方



パスタをゆでてみよう！ パスタさえゆでられれば、好みのソースでいろいろな味つけのパスタが楽しめます。たっぷりの水を鍋で沸かすので、くれくれもやけどに気をつけましょう。

## 1 パスタをはかる



1人前は80gが目安。たくさん食べたいときは100gくらいに。本書では、1.5mmの6分ゆでスパゲッティを使っています。

## 2 鍋に水を入れて沸騰させる



鍋に水をたっぷり入れて沸かします。鍋の中心の水が泡立ってきたら、沸騰した合図。

## 3 塩を入れる



水1.5Lに対して大さじ1の塩を入れます。

## 4 パスタを入れる



パスタをつかみ、少しやわらかくなるまで軽く押します。湯気が上がってきて熱い場合は、いったん火を止めましょう。

## 5 手をはなす



半分くらいやわらかくなったら、手をはなします。

## 6 パスタを混ぜる



全体が湯に浸かるように、菜箸でパスタを混ぜます。

## 7 ざるにあげる



ボウルにざるをセットする。表示の時間通りにゆでたら、 Tongueでパスタをつかみ、ざるに入れます。

## 8 ざるをふって湯切りする



パスタを全部入れたら、軽くざるをふり、湯切りします。

ざるとボウルはセットで使うよ！



# PART 1 パスタ



パスタの草ではゆでたパスタに混ぜた具材をのせた簡単なレシピから、ナポリタンやカルボナーラなどお店で食べるような本格的レシピを紹介するよ！

## たらこの中身の取り出し方

手も汚れなくて便利！



1 たらこをラップで包む



2 はさみでたらここと先端を切る。



3 カットしたところから、しぼるように中身を出す。

## ピーマンの細切り



1 ピーマンを、縦半分に切る。



2 まずはヘタを下に引っ張ってとる。



3 残っている白いワタとタネを手でとりのぞく。



4 半分に切ったピーマンを包丁で細く切っていく。





よく混ぜてからいただきます！

# 焼き豚きゅうり あえうどん



きゅうりを割ると、  
食感が変わって  
おもしろい！

## 用意するもの

道具		材料 (1人分)	
◆ 小さじ	◆ 木ベラ	◆ きゅうり …… 1本	◆ ごま油 …… 小さじ1
◆ 包丁	◆ 耐熱皿	◆ 冷凍うどん …… 1玉	◆ 焼き豚 (スライス) …… 50g
◆ まな板	◆ ざる	◆ しょうゆ …… 小さじ2	

## 作り方

- きゅうりは両端を少し切り、木ベラをのせて手で押す。  
*きゅうりは短く切ると割リやすいよ*
- 割れ目ができたら食べやすく割く。
- 冷凍うどんは袋のまま耐熱皿にのせる。
- 表示通りに電子レンジで加熱する。
- 奥から手前に向かって袋を開ける。
- ボウルにざるをセットしてうどんを入れ、水でよく洗って冷やす。
- うどんをしぼり、水気を切って器に盛る。
- うどんにしょうゆとごま油をかけて、きゅうり、焼き豚をのせる。

冷凍うどんをレンジで加熱する時間は2分30秒から3分が目安！袋の表示もチェックしよう！







うどん・  
焼きそば・  
ラーメン

レベル



ふたにく  
豚肉たっぷりボリュームアップ

25分



ほうちよう  
包丁  
なし



# 塩焼きそば

塩こしょうで  
味つけた、  
あっさり味の  
焼きそば



## 用意するもの

### 道具

- ◆ 大さじ
- ◆ 小さじ
- ◆ 耐熱皿
- ◆ ボウル
- ◆ フライパン
- ◆ 菜箸

### 材料 (1人分)

- ◆ 焼きそば用蒸しめん …… 1玉
- A ◆ 酒 …… 大さじ1
- ◆ ごま油 …… 小さじ1
- ◆ 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
- ◆ 塩 …… 小さじ1/4
- ◆ こしょう …… 少々
- ◆ サラダ油 …… 大さじ1
- ◆ 豚肉切り落とし …… 100g
- ◆ ねぎの小口切り …… 大さじ4

## 作り方

- ① めんは袋のまま耐熱皿にのせて、電子レンジで1分加熱する。皿にめんを取り出してほくす。
- ② ボウルにAを入れて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて2分いためる。
- ④ めんを加え、菜箸で広げて1分いため、端をあけて②とねぎを加え、さっとかからめる。



楽しく作れるカップめんアレンジ

10分

火なし

レンジなし

電子レンジなし

うどん・  
焼きそば・  
ラーメン

レベル



# サラダチキン カップめん



カップめんも、  
いろいろ考えれば  
自分だけの  
料理になるよ！