



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



もくじ



- 2 はじめに
- 4 料理の基本
- 6 道具の使い方
- 8 パンの種類

PART 1 パン・サンドイッチ

- 10 ツナマヨトースト
- 11 納豆チーズトースト
- 12 しらすマヨトースト
- 13 きのみそマヨトースト
- 14 ピザトースト
- 16 ロールジャムチーズサンド
- 18 ハムレタスサンド
- 19 たまごサラダサンド
- 20 ミニロールサンド
- 22 ミニトマトコンソメスープ

PART 2 おやつ・デザート

- 24 フレンチトースト
- 26 にんじんマフィン
- 28 ミニどら焼き
- 30 バナナチョコパンケーキ
- 31 いちごホイップパンケーキ
- 32 マグカップレンチンプリン
- 33 ミルクプリンジャムのせ
- 34 ヨーグルトパーク
- 35 みかん缶クラッシュゼリー
- 36 レンチンチョコケーキ
- 37 ビスケットサンドアイス
- 38 オニオンカレーコンソメスープ
- 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



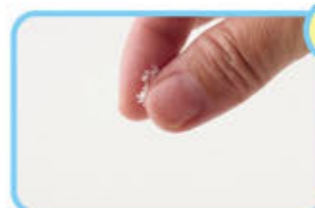
大さじの柄で十字を描き、半分落としてから、もう半分落としてします。

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。

パンの種類

「パン」とひとくちに言っても、世界中で生まれた、たくさんのパンがあります。いろいろな食べ方ができるので、試してみてください。

食パン4枚切り



分厚く切った食パン。厚みがあるので、トーストにすると中がしっとりふわふわに。フレンチトーストにもおすすめです。

食パン6枚切り



ボリュームがあるので、トーストやピザパンなど、上になにかのせて焼くレシピに向いています。

食パン8枚切り



かなり薄めなので、2枚使って作るホットサンドやサンドイッチにおすすめです。

サンドイッチ用



耳を切り落としたサンドイッチ用の食パン。やわらかくて食べやすいです。

フランスパン



かたくて、かむほどにおいしくなる。何日か置いておくとかたくなりすぎるので、フレンチトーストにするのがおすすめです。

ロールパン



まんやかに切り込みを入れて、ジャムやコロッケなどを挟んで食べられます。

クロワッサン



バターを織り込んだ生地を巻いて焼いたもの。サクサクした層になっています。

ベーグル



少ない材料で作られ、もちもちした食感。半分に切ってチーズやハムを挟んでもOK。

イングリッシュマフィン



コーングリッツ®がまぶしてある平たいパン。たまご焼きやベーコンを挟んだりすることもできます。

※とうもろこしの粒を乾燥して砕いたもの。

PART 1

パン・サンドイッチ

パンとサンドイッチの章では、手軽な食パンやロールパンを使った料理を紹介します！食材をのせてトースターで焼くだけの簡単なレシピが多いので、ぜひ挑戦してみてくださいね！

おいしいトーストの作り方



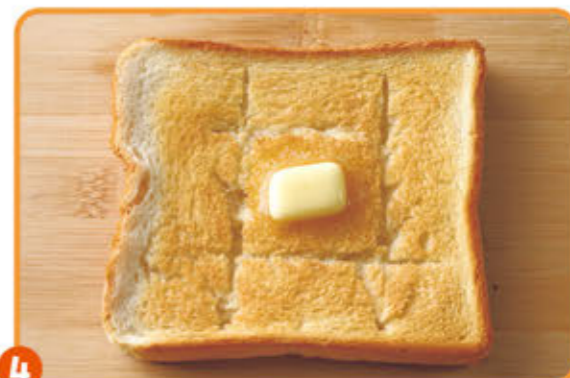
1 トースターを3分前後あらかじめあたためておく(余熱する)。



2 バットやお皿に水を入れ、食パンの両面を水でさっとぬらしておく。



3 食パンの厚み半分程度まで、包丁で縦に2~3本、横に2~3本の切り込みを入れていく。



4 バターをのせて2~3分トースターで焼く。

パン・サンドイッチ

レベル

☆☆☆

こざめ 小魚でカルシウムたっぷり

しらすマヨトースト

🕒 8分

🔥 なし

🍞 包丁

🍳 トースター

パン・サンドイッチ

レベル

☆☆☆

みそとマヨの香ばしいハーモニー

きのこみそマヨトースト

🕒 8分

🔥 なし

🍞 包丁

🍳 トースター



のりの香ばしさに、マヨネーズのコクをプラス！

しめじもトーストに!?
食感がおいしいのでぜひ試してみてください



用意するもの

道具

- ◆ 大さじ
- ◆ スプーン
- ◆ 器

材料 (1人分)

- ◆ しらす干し 大さじ3
- ◆ マヨネーズ 大さじ1
- ◆ 食パン (6枚切り) 1枚
- ◆ 焼きのり 適量

作り方

- ① 器にしらす干しとマヨネーズを混ぜ「しらすマヨ」を作る。
- ② 食パンに焼きのりをのせて、①のしらすマヨをのせ、パンがカリッとするまでトースターで焼く。

用意するもの

道具

- ◆ 大さじ
- ◆ 小さじ
- ◆ スプーン
- ◆ 器

材料 (1人分)

- ◆ マヨネーズ 大さじ1
- ◆ みそ 小さじ1
- ◆ 砂糖 小さじ1/2
- ◆ カットしめじ 1/2パック (50g)
- ◆ 食パン (6枚切り) 1枚

作り方

- ① 器にマヨネーズ、みそ、砂糖を合わせて混ぜ、しめじを加えてあえ、「きのこみそマヨ」を作る。
- ② 食パンに①のきのこみそマヨをのせて広げ、パンがカリッとするまでトースターで焼く。



とも 友だちにもプレゼントしたい!

にんじんマフィン

40分

火なし

包丁なし

オーブン

用意するもの

道具

- ◆ 大さじ
- ◆ ピーラー
- ◆ すりおろし器
- ◆ ボウル
- ◆ 泡立て器
- ◆ マフィン型 (6個)
- ◆ グラシncップ (6枚)

材料 (6個分)

- ◆ にんじん (小) 1本 (100g)
- ◆ たまご 1個
- ◆ 牛乳 大さじ2
- ◆ 砂糖 大さじ3
- ◆ サラダ油 大さじ3
- ◆ ホットケーキミックス 150g

作り方



1 オープンを180度に予熱する。にんじんはピーラーで皮をむいて、すりおろし器ですりおろす。



2 ボウルにAを入れて、泡立て器でよく混ぜる。



3 ①のにんじんを加えて混ぜる。



4 ホットケーキミックスを加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。



5 型にグラシncップを入れて、生地を流し入れる。型を持ち上げ、5cmの高さから2回落として空気を抜く。予熱したオーブンで15～20分ほど焼く。

空気が残っていると生地にあくがあるので空気を抜くよ。焼きかげんは竹ぐしをさして確認してね



にんじんのオレンジ色がきれいでおいしそう

おやつ・デザート



レベル



ヨーグルトを凍らせてアイスに

ヨーグルト バーク

10分

火なし

包丁なし

電子レンジなし

酸味があってさわやかヘルシーな味。割って食べるのも楽しい



用意するもの

道具

- ◆ 大さじ ◆ キッチンペーパー ◆ 泡立て器 ◆ ラップ
- ◆ ざる ◆ ボウル×2 ◆ バット

材料 (2人前)

- ◆ ヨーグルト (無糖・水切り前) …… 400g
- ◆ はちみつ …… 大さじ2
- ◆ フルーツ缶 …… 1缶

作り方

- 1 ざるにキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを入れる。下にボウルを重ね、冷蔵庫で一晩おく。
- 2 ボウルに①とはちみつを入れて泡立て器で混ぜる。フルーツ缶のシロップをきり、フルーツだけ加えて混ぜる。
- 3 バットにラップをしき、②を流し入れて広げる。冷凍庫で3～4時間冷やし固め、好きな大きさに割る。