

LET's チャレンジ！クッキング



食育で身につけたい力のひとつが“料理ができる力”
まずはおうちの人と一緒に、そして自分ひとりで料理ができる力を身につけましょう！

最初に手をあらいましょう

料理を始める前、トイレに行ったあと、
食材をさわったあと、ごはんを食べる前は、
必ず手をあらいましょう！！



手を水でぬらして、石けんをつけて、手のひらをよくこする



手のこうをのぼすようにこする



ゆび先・つめの間を念入りにこする



ゆびの間をあらう



おやゆびと手のひらをねじりあらいする



てくびをあらう

石けんであらいおわったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふきとってかわかします。

京都文教短期大学 食物栄養学科の学生さんが考案の「簡単レシピ」をご紹介します！！

初級編

カルシウムたっぷりサンドイッチ

材料（1人分 サンドイッチ2つつ分）

- ・サンドイッチ用のパン 4枚
- ・スライスチーズ 2枚
- ・ハム 2枚
- ・しらす 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2



①パンの上にマヨネーズをぬってスライスチーズとハムをはさむ。



②その上に、しらすをちらして、もう1枚のパンではさんでできあがり♪



野菜をそえると栄養もばっちり！



ツナやコーンをはさんでもおいしいよ！

中級編

チートマドリア

使用するもの ☆電子レンジ

材料（1人分）

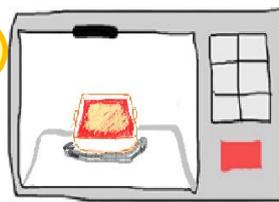
- ごはん ちゃわん1杯
- ケチャップ 大さじ1
- たまご 1こ
- ツナ 1/2缶
- ミックスベジタブル 20g
- ピザ用チーズ 15g

①グラタン皿にごはん・ケチャップ・たまご・ツナ
ミックスベジタブルを入れてよくまぜる。



②その上にピザ用チーズをのせ、電子レンジで5分加熱する。

5分



上級編

カラフルリボンうどん

使用するもの ☆ピーラー ☆コンロ(お湯)

材料（1人分）

- ゆでうどん 1玉
- きゅうり 20g
- にんじん 20g
- マヨネーズ 大さじ1
- めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1

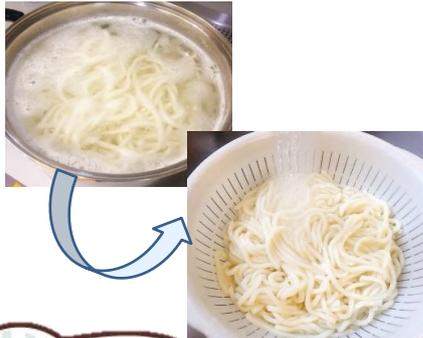
①にんじんときゅうりはよくあらって、ピーラーでたてに細くむく。



②おなべに湯をわかし、①のにんじんをさっと湯にとおしてつめたい水でひやす。



③うどんをゆがいて、ざるにとり水でぬめりをとる。



④マヨネーズとめんつゆをまぜてうどん・にんじん・きゅうりとあえて、おさらにもりつける。



じぶんでつくとおいしいね!

※調理器具や火の取り扱いには十分に注意しましょう!

