

なべ
フライパン

にんじん
アスパラ

副菜

ベーコンの野菜巻き

材料(6人分)

ベーコン	3枚
にんじん	1/2本
アスパラガス	3本
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ2



調理法

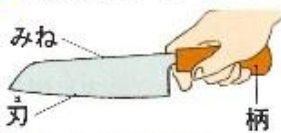
- 1 にんじんは4~5cmのひょうし^き切り、アスパラはかたい部分^{ぶぶん}をのぞき、4~5cmに^き切る。ベーコンは、半分^{はんぶん}に^き切る。
- 2 にんじん・アスパラを塩^{しお}ゆでしておく。
- 3 ベーコンで、にんじん・アスパラ^まを巻き、つまようじ^までとめる。
- 4 フライパンに油^{あぶら}を熱^{ねつ}し、③をならべて焼^やく。こげめ^{かえ}がついたら、うら返^{かえ}して焼^やき、塩^{しお}・こしょう^{あじ}で味つけ^{あじ}をする。



りょうり
料理のポイント!

ほうちょう つか かた
包丁の使い方

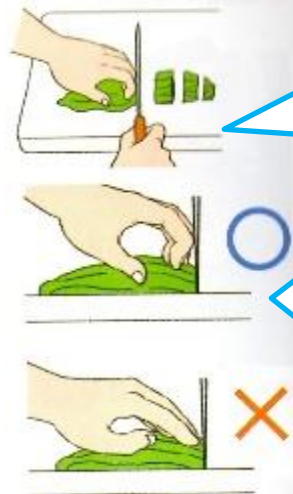
● 柄をしっかりとぎる。



● 左手で持つ場合。



● 人差し指を、みねにそわせて持ってもよい。



ゆびさき
指先をまるめて、
ほうちょう
包丁にそわせる。

ねこの手^て
ドラえもん^ての手

ツナのピーマンカップ焼き

材料(4人分)

ツナ缶	小1缶
マヨネーズ	大さじ1
ピーマン	小2コ
油	小さじ2
ケチャップ	小さじ2



調理法

- 1 ツナ^{かん}の汁^じ気をきり、マヨネーズとあえる。
ピーマンはたて半分^{はんぶん}に切る。
- 2 ピーマンに①のツナをつめる。
- 3 フライパンに油^{あぶら}を熱し、ツナの部分^{ぶぶん}を下^{した}にして焼く。
- 4 うら返^{かえ}して焼^やき、このみでケチャップをそえる。



りょうり 料理のポイント!

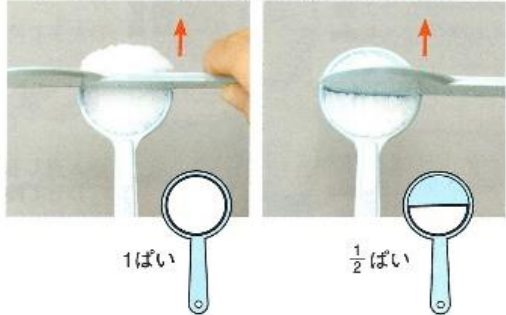
けいりょう 計量スプーンの使い方

大さじ (15mL)

小さじ (5mL)



● すり切りべらを使って目的の分量をはかる。



● 液体をはかる。



1ばい



1/2ばい

すり切りべら



なべ
フライパン

たまご

主菜

スパニッシュオムレツ

材料(4~5人分)

たまご	3コ
塩	少々
こしょう	少々
ベーコン	1枚
じゃがいも	1コ
たまねぎ	1/4コ
ピーマン	1/2コ
油	大さじ1

- ※ ピーマンは赤や黄色のパプリカを使ってもきれいです。
- ※ 最後にバターを入れてもよい。



調理法

- 1 たまねぎ・ピーマンはうす切りにする。ベーコンは、ほそく切る。じゃがいもはせん切りにし、ゆでる。
- 2 たまごに塩・こしょうを入れて混ぜる。
- 3 フライパンに油を熱し、ベーコン・たまねぎ・ピーマン・じゃがいもをいため、②を流し入れて焼く。うら返してしっかり火を通す。



りょうり
料理のポイント！

ほのおの調節ちょうせつ



よこ
なべの横からほのおが
だ
とび出さないように！

よこ み
コンロの横から見て、
おお
ほのおの大きさを
たしかめよう。