



朝食メニュー①



A1 ごはん&みそ汁

材料

- ・米 ・ねぎ ・みそ ・にんじん
- ・大根 ・だし ・野菜ジュース
- ・ソーセージ ・ふりかけ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 大根とにんじんはいちょう切り、ねぎはななめ切りにします。
- ③ 水に②の大根とにんじんを入れて煮ます。やわらかくなったら、みそとだしをとかして味付けをし、最後にねぎを入れて出来上がりです。



朝はやっぱり白ご飯&みそ汁

A2 雑炊

材料

- ・米 ・たまご ・ねぎ
- ・みそ ・だし
- ・野菜ジュース ・ソーセージ

作り方

- ① 米をといで、米の5~6倍の水を入れます。だしを入れてなべでグツグツ。
- ② ねぎは輪切りにします。
- ③ ①の雑炊にみそをとかして味付けし、卵でとじ、最後にねぎを入れて出来上がりです。



おなかにやさしく 手軽にできる

朝食メニュー②



A 3 パン&シチュー



材料

- ・食パン ・ベーコン ・じゃがいも
- ・にんじん ・玉ねぎ ・シチューの素
- ・野菜ジュース ・マーガリン ・ジャム



作り方

- ① ベーコンは2センチくらい、玉ねぎはうす切り、にんじんとじゃがいもは一口大に切ります。
- ② じゃがいもとにんじんをなべに入れ、水を加えて煮ます。やわらかくなったら玉ねぎとベーコンを加え、煮えたらシチューの素を入れて出来上がりです。

朝はひとなべで、という時に

A 4 お手軽パン朝食



材料

- ・コッペパン ・マーガリン ・ジャム
- ・ミニソーセージ ・野菜ジュース
- ・ヨーグルト



作り方

パンにお好みでマーガリンやジャムをつけたり、ソーセージをはさんだりして出来上がりです。

さっと食べられるお手軽メニュー



昼食メニュー①



H1 ウィンナーカレー

材料

- ・米 ・ウィンナー ・玉ねぎ ・にんじん
- ・じゃがいも ・サラダ油 ・カレールウ
- ・野菜ジュース ・福神漬 ・バナナ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② じゃがいもとにんじんを一口大、玉ねぎはうす切り、ウィンナーはお好みの大きさに切ります。
- ③ なべにサラダ油を入れ、②で切ったものを炒めます。
- ④ なべに水を入れ、やわらかくなるまで煮たらカレールウを入れます。
- ⑤ ご飯にカレーをよそって出来上がりです。



難易度 ★★★★★



手際よく作れる定番！

H2 焼肉丼

材料

- ・米 ・豚肉 ・玉ねぎ
- ・焼肉のたれ ・サラダ油 ・野菜ジュース
- ・バナナ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 豚肉は一口大、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ なべに油をひき、豚肉と玉ねぎをいためます。
- ④ 焼肉のたれで味付けをし、ご飯にのせて出来上がりです。



難易度 ★★★★★



スタミナ満点の人気メニュー！



昼食メニュー②



H3 やきそば

材料

- ・めん
- ・キャベツ
- ・もやし
- ・にんじん
- ・豚肉
- ・サラダ油
- ・ソース
- ・野菜ジュース
- ・バナナ

作り方

- ① キャベツ、にんじん、豚肉を、食べやすい大きさに切ります。
- ② なべに油を入れて、豚肉をいためます。次に、にんじんをいため、しんなりしたらキャベツともやしをいためます。
- ③ めんを入れていため、めんがほぐれたらソースを入れて出来上がりです。



ソースの香りが広がる、ひとなべメニュー！

H4 うどん

材料

- ・玉うどん
- ・豚肉
- ・ねぎ
- ・油あげ
- ・だし
- ・バナナ
- ・しょうゆ
- ・野菜ジュース

作り方

- ① 豚肉は一口大、ねぎはななめ切り、油あげは細切りにします。
- ② わかしたお湯に肉と油あげを入れ、肉に火がとおったら、だしを入れます。
- ③ しょうゆで味付けをしてつゆを作ります。
- ④ ③にうどんを入れてめんをほぐします。
- ⑤ 最後にねぎを入れて出来上がりです。(1分から2分煮込むとうどんがもちもちした感じになりさらにおいしくなります。)



肉のうまみがたっぷりのひとなべメニュー！

★ 夕食メニュー①



Y1 カレーライス

材料

- ・米 ・玉ねぎ ・にんじん ・豚肉 ・じゃがいも
- ・カレールウ
- ・きゅうり（1人1本）、ミニトマト（1人1個）、
ミニマヨ（1人1個） <野菜サラダ用>
- ・お茶 ・福神漬け ・デザート（ゼリー）

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② じゃがいも、にんじん、豚肉は一口大に、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ なべにサラダ油を入れ、②で切ったものを炒めます。
- ④ なべに水を入れ、やわらかくなるまで煮たらカレールウを入れます。
- ⑤ ご飯にカレーをよそって出来上がりです。



野外炊飯人気NO. 1!

Y2 牛 丼

材料

- ・米 ・牛肉 ・玉ねぎ ・糸こんにゃく
- ・さとう、しょうゆ ・だし
- ・きゅうり（1人1本）ミニトマト（1人1個）
ミニマヨ（1人1個） <野菜サラダ用>
- ・お茶 ・デザート（ゼリー）

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 牛肉は一口大、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ なべに少量のお湯をわかし、牛肉と玉ねぎと糸こんにゃくを入れます。
- ④ ③が煮えたら、さとうとしょうゆとだしで味付けし、ご飯にのせて出来上がりです。



牛肉たっぷりつゆたくでどうぞ!



夕食メニュー②



Y3 豚汁

材料

- ・米
- ・豚肉
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・ねぎ
- ・厚揚げ
- ・角こんにゃく
- ・みそ
- ・だし
- ・きゅうり (1人1本) ミニトマト (1人1個)
- ミニマヨ (1人1個) <野菜サラダ用>
- ・お茶
- ・デザート (ゼリー)



肉・野菜、具たくさんメニュー!

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 豚肉とじゃがいも、にんじんは一口大、ねぎはななめ切り、こんにゃくはちぎっておきます。
- ③ なべに水を入れ、じゃがいもとにんじんを煮ます。やわらかくなったら、肉とこんにゃくを入れ、煮えたらみそとだしで味付けをします。最後に厚揚げとねぎを入れて出来上がりです。

Y4 ホイコーロー

材料

- ・米
- ・豚肉
- ・キャベツ
- ・ねぎ
- ・ホイコーローの素
- ・ピーマン
- ・サラダ油
- ・きゅうり (1人1本) ミニトマト (1人1個)
- ミニマヨ (1人1個) <野菜サラダ用>
- ・お茶
- ・デザート (ゼリー)



人気メニューです!
中華風もぜひどうぞ!

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 豚肉、ピーマン、キャベツは一口大、ねぎはななめ切りします。
- ③ なべに油をひき、豚肉、キャベツ、ピーマン、ねぎの順に炒めます。
- ④ ホイコーローの素を入れて味を調えれば出来上がり!



夕食メニュー③



Y5 野生食

材料

- ・米（ポリ袋で炊く） ・じゃがいも
- ・きゅうり ・にんじん ・たまねぎ ・塩
- ・コンソメ ・とりもも肉 ・マーガリン

作り方

- ① じゃがいもは釜で水からゆでます。ポリ袋に1人分の米と米より少し多めの水を入れます。袋の空気を抜くようにして、ほどきやすいように輪を作って結びます。その上からもう一枚のポリ袋で同じように結び、しばらく吸水させます。
- ② じゃがいもを茹でている釜が沸騰したら、米を袋ごと入れます。30分ゆでたら、ごはんじゃがいものできあがり。
- ③ たまねぎ、にんじんは切って、鍋でわかしたお湯に入れ、コンソメをとかしてスープのできあがり！



ワイルドに工夫して楽しもう！

Y6 フリーメニューA

◎小学生高学年向けのメニューです。

材料

- ・米 ・豚肉 ・ツナ缶 ・卵 ・豆腐
- ・玉ねぎ ・にんじん ・トマト ・ピーマン
- ・もやし ・お茶缶 ・基本調味料（みそ、しょう油、塩、こしょう、砂糖、だし、油）
- ・持ち込み調味料可（未開封で賞味期限のないに限ります。）

作り方

- ※事前に、食材、基本調味料、持ち込み調味料をもとに、メニューの計画を立てることが最大のコツ！
- ※熱を通す調理道具は、主に鍋と釜です。道具に合わせてメニュー考えてみましょう！
- ※調味料しだいで和・洋・中の料理ができるよ！



みんなで相談しよう！
工夫しだいでアイデア料理ができるよ！



夕食メニュー④



Y7 フリーメニューB



難易度



◎Aに比べてさらに食材が多く、品数も多く作ることができるメニューです。

中学生以上にもってこい！アイデアを出し合って作れます。

材料

- ・米 ・豚肉 ・シーフードミックス
- ・ウインナー ・卵 ・豆腐 ・玉ねぎ
- ・にんじん ・トマト ・ピーマン ・なす
- ・キャベツ ・ごぼう ・しめじ お茶缶
- ・基本調味料
みそ、しょう油、塩、こしょう、砂糖、だし、油
- ・持ち込み調味料可（未開封で賞味期限のないものに限りま



作り方

- ※事前に、食材、基本調味料、持ち込み調味料をもとに、メニューの計画を立てることが最大のコツ！
- ※熱を通す調理道具は、主に鍋と釜です。
道具にあわせて調理方法も工夫すれば、いろいろなメニューを作ることができます。
いためる、煮る、サラダもできるよ！
さて、何品作ることができるかな。
- ※調味料しだいで和・洋・中の料理ができるよ！

調味料、調理方法も考えよう！
工夫しだいでオリジナル料理もできるよ！

