

5年生 米米プロジェクト「お米に合うレシピ」集

〇火も包丁も使わないレシピ！！

火や包丁を使わない ベーコン巻き

材料 (1人分)

- ・ベーコン-----4枚
- ・エリンギ-----半分
- ・インゲン-----1本
- ・アスパラ-----1本
- ・ミニトマト-----1個

用具

- ・キッチンばさみ
- ・つまようじ
- ・トング
- ・ピーラー
- ・オーブントースター
- ・アルミホイル

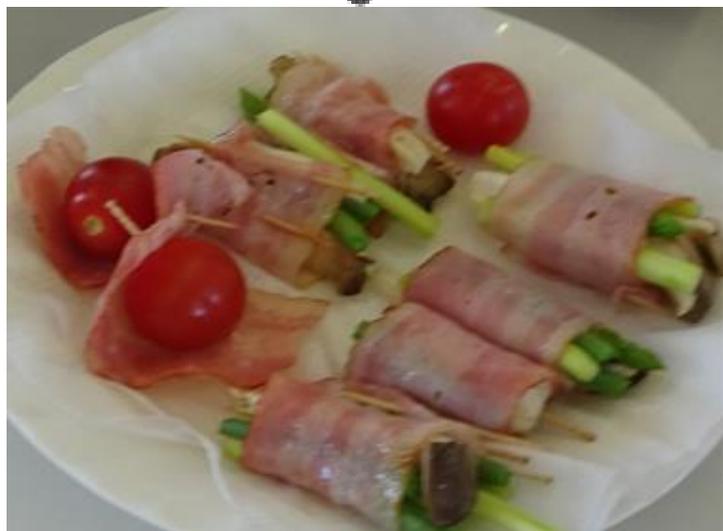
- 作① ベーコンにトマト以外の野菜を1枚につき3本ずつのせます。
- ② 手前から巻き巻き終わりをつまようじでとめます。
- 方③ オーブントースターのお皿にアルミホイルをのせ②をのせます。
- ④ オーブントースターで8分火を焼きます。🐰 🐰
- ⑤ と途中でうり蓋し火焼き色がつかくまで火を焼きます。
- ⑥ 完成！

切り方

- インゲン → 6cm に切る
- エリンギ → 1cm はばに切る
- アスパラ → 6cm に切る
- トマト → ヘタを取る

ポイント注意

- ・トマンは焼き終わってから包むと良いよ。
- ・たくさん入れるとくすぐれるよ。



♪ 飛羽がっしょい♪ ちょうかんたん! ♪

な、とうたにまじりかけごはん

材料 (1人分)

- たまご ... 1個
- なとう ... 1パック
- ごはん ... 1合
- トッピング (お好み)
- ねぎ ... てき量
- のり ... てき量
- ごま ... てき量
- ゆめぼし(ちみぎ) ... 1つ



作り方

① なとうに付きしゆゆを入れる (お水に入れると楽ぞかんたん!)



② 30回ほどよくませる。



③ 卵を入れる。



④ なとうとたまごの入ったうっわを30回ほどませる。



⑤ ほかほかごはんにたまごとうたを混ぜる。



⑥ お女子みでトッピングのセットが完成!

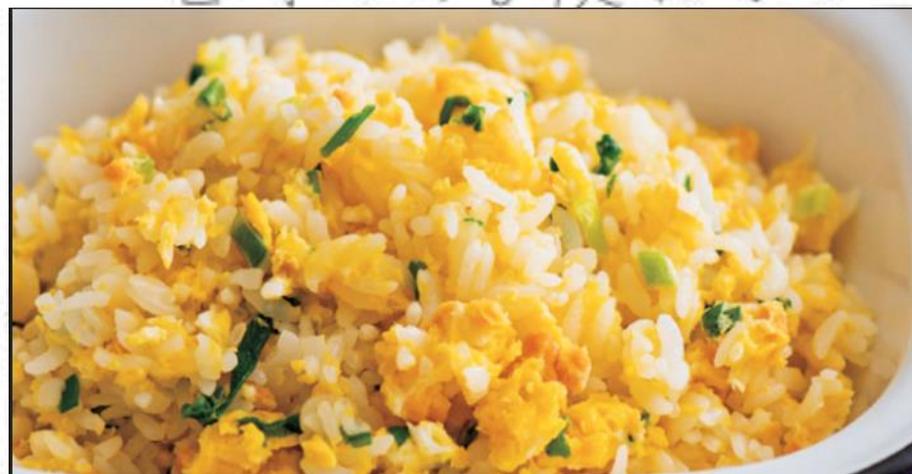


ポイント

- よくませる。
- なとうを先にまぜてから卵を入れる。
- ほかほかごはんにする。

ほみにも火色色でもい
い米牛毛里があるよ
オムレツ、おわこど
牛丼、くりごは
言聞べてみてお!

包丁も火も使わない



色とりちらーハン
作り方

① ネギ、ハムを細かくキッチンバサミで切る。卵をわる。

② たい熱ポウルに、ご飯以外^{ほんい}の具材^いを全て入れる(調味料^{あじ}…しお^{しお}しょう油^{しょうゆ}、ごま油^{ごま}のこと)

③ かるく混ぜて、ふんわりラップをする。

④ レンジで、600w 2分40秒温める。

⑤ 取り出して、ご飯155gを入れふんわりラップをし、レンジで600w/分ほど温める。

⑥ 取り出して、かるく混ぜる。お皿にのせて完成!

〈材料〉(1人分)

- ・ 飯 155g
- ・ 卵 2こ
- ・ 魚生フレーク 大じ1
- ・ ネギ にぎりふし 2こ分
- ・ ハム 2まい
- ・ とりからスープのもと 小さじ1/2
- ・ しお 少々
- ・ ごま油 少々
- ・ しょう油 少々

〇作りやすいレシピ！！

げきうま！チャーハン

材料 (2人分)

- ・ あがびきウィンナー(4こ)
- ・ ネギ(1本)
- ・ 新たまねぎ(1こ)
- ・ キャベツ(6まい)
- ・ たまご(2こ)
- ・ ごはん(200g)
- ・ 塩こしょう(小さじ1ぱい)
- ・ バター(20g)
- ・ ミニトマト(6こ)



おいしい
!!

作り方

- ① たまねぎ ウィンナーを1cmぐらいいに切り、ネギは約.5mmぐらいいに切り、キャベツは、手で小さく切ります。
- ② フライパンにバターをいれ、溶けたらウィンナー たまねぎ キャベツを入れて焼きます。そして、皿にたまごをわけてまぜます。
- ③ 次に ②で焼いた物を(まじ)によせて、まぜたたまごとごはんを焼きます。
- ④ 塩こしょうを入れながら、まぜたら お皿の中に入れて、ミニトマトを半分に切り、そのミニトマトをかざると完成!!



○時短で作れるレシピ！！

③ 白米短！鮭フレークと天かすのおにぎり☆

材料(1人分)

- ・ごはん…茶碗1杯
- ・大葉…2枚
- ・鮭フレーク…大さじ2
- ・天かす…大さじ1
- ・白りょうま…大さじ1
- ・のり…1枚分



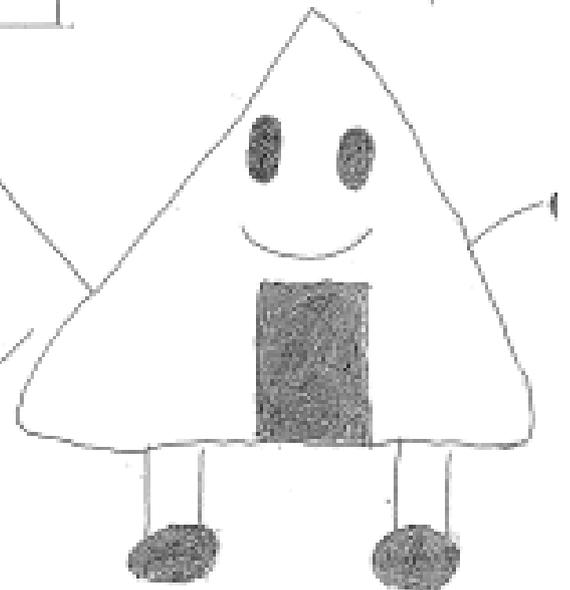
④ くり方

1. 大葉の軸を除き、ざるの中に入れて洗います。そして細かく切ります。
2. ホウロウにご飯、鮭フレーク、大葉、白りょうまを入れて、まんまんよく混ぜます。
3. 2等分にしてラップで包んで三角形に形を整え、のりを付けます。
4. 器に盛り付けて完成！

おにぎり君

ポイント

天かすを2.の最後に混ぜると、きゅきゅして香りが良しおにぎりになるよ。

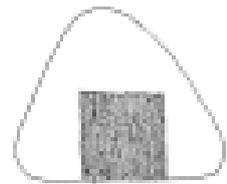


○家にあるもので作れるレシピ！！

家にある物で作れるチーズリゾット

①★材料(1人分)

- ・ごはんお茶わん1杯(150グラム)
- ・ベーコン1まい
- ★・玉ねぎ50グラム
- ・ニンニクチューブ小さじ1杯
- ・ピザ用チーズ30グラム
- ・粉チーズ小さじ2杯
- 😊・水500cc、牛乳50cc
- ・塩こしょう小さじ1杯
- ・オリーブオイル小さじ1杯
- ・鳥がらスープのもと小さじ2杯
- ・青ねぎ20グラム
- ・(パプリカ)赤、黄20グラムずつ



②★作り方

- ①オリーブオイルを熱したフライパンにニンニクチューブを入れる。
- ②ニンニクチューブのにおいがしてきたらみじん切りにした玉ねぎをうす切りにしたベーコンを入れる。
- ③玉ねぎがどうも明になってきたら牛乳と鳥がらスープのもとと水を入れる。
- ④水がかっ滲してきたら、ごはん、黒こしょう、チーズ、粉チーズを入れる。
- ⑤その後、みじん切りにした青ねぎ(パプリカ)をいため完成!



○スタミナ満点レシピ！！

スタミナ満点スパム厚焼きたまご

	<p>〈材料〉(1人分)</p> <p>ご飯・・・250g のり・・・1枚 スパム・・・1枚 たまご・・・1個 キャベツ・・・10g～15g ケチャップ・・・5g～10g おしょうゆ・・・小さじ1 油・・・小さじ1/2杯</p>	<p>〈用具〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フライパン ・包丁 ・まな板 ・ラップ ・計量スプーン ・はかり ・菜ばし ・ボウル ・フライ返し ・皿(中)
<p>キャラクター</p> 		

①たまごの焼き方

ボウルにたまごを1つ入れておしょうゆを小さじ1杯入れて混ぜる。それを油かきしてあるフライパンに入れて中火で形がでるまで焼く。そして菜ばしで外側からけがしてたたんで切ったが完成。

②スパムの焼き方

スパムがはきっているかんから約1cm出して切ります。それを油かきしてあるフライパンでうらぶらぶ焼き目がつくまで焼いたら完成。

③乗せ方

ラップ→のり(1枚)→ご飯(250g)→スパム→ケチャップ→たまご→キャベツ→のり(2枚)→下にひいてあるのりとラップで包む→半分に切る。



コリ
 急むと手は
 真ん中にあ
 しこむよう
 にする



○簡単レシピ！！

材料

- ・ウインナー2本
- ・卵 2個
- ・塩こしょう 小じつ
- ・ピーマン 1個
- ・牛乳 小さい
- ・トラス 1個
- ・さとう 小じつ



超簡単ウインナー入り卵炒め



作り方

- ①卵とさとう、牛乳をまぜ合わせる。
- ②ウインナーを輪切りにして、ピーマンを3cmくらいに切る。しゃもじで炒める。
- ③塩こしょうを入れる。
- ④①を入れてすぐかきまぜる。
- ⑤お皿にもりつけてトラスをちぎってそえる。

輪切りの切り方丸く切るのじゃ



ポイント

2分で出来て塩分 カロリーもかえめだがウインナーから塩気と油が出て卵がすっくれるのでとてもおいしいわよ



K こめ
T たよ
O おいしいよ

コーラのカロリー
フィール
平成22年
掛電
車を運転
している
好きな物 米



○ボリューム満点レシピ！！

メニュー名

「豪快焼きとうもろこし飯」

😊 美味しい♪ 美味しい

豪快焼きとうもろこし飯



材料(1人分)

とうもろこし: 本体1
厚切りのベーコン: 1まい
米: 1合
バター: 1片(10g)
しょうゆ: 小さじ1

作り方(手順)

1. フライパンにバターを1片ほどとベーコンを炒め、とうもろこしにしょうゆをかけてこけめをつける ※混ぜない
2. 炊飯器に米と(A) 煮えたら切ったベーコンと半分は(A)ととうもろこしを入れ通常の炊飯をする(40分)
3. 炊けたらとうもろこしを取り出し、包丁でとうもろこしの粒をそぎ落とし、ご飯は混ぜたら完成!!

(A)
水 170cc
しょうゆ: 小さじ2
和風だし粒: 小さじ1
マヨネーズ: お好みで
バター1片(10g)
※とうもろこしを余す必要なく活用!
バターを加えてコクをプラス!

他にも「コーンご飯」

「ベーコンとコーンの洋風炒め」



○簡単朝ごはんレシピ

★秋にピッタリ簡単さつまいもご飯★

材料 (2人分)

- 米… 1合 (米用の計量カップ1杯いれ)
- 水… 1合分 (お炊飯器の目盛りに合わせる)
- さつまいも… 中サイズ 1/2本
- かんそう粉がゆ 4粒 (小さじ2くらい)
- 酒… 大さじ1
- 塩… 適量
- 醤油(小さじ1/2)
- しらす… 適量



作り方

- ① 米はといてざるにおげ水気を切って30分置く。
- ② さつまいもはきれいに洗い、1.5cm角に切るそして5分ほど水にさらす。(さつまいもの皮はむかない) 
- ③ お炊飯器に米を入れ目盛りに合わせて水を入れる。さつまいもをならべて置き、酒、塩を加えた。
- ④ かんそう粉がゆを手でくたきお湯でもどし(5分)しらすといっしょに食べる直前に炊飯器に入れ軽くかき混ぜる。

ポイント

- ① 具はまんべんなく広げて、たろ。
- ② 水の量はすいはん器の目盛りで!

○健康第一レシピ！！

栄養満点混ぜご飯

＜キャベツあり＞



＜キャベツなし＞



材料 (1人分)

- ・なっとう 1パック
- ・きざみ青ネギ 小さじ1
- ・いりごま 小さじ半分
- ・生玉子 1個
- ・ご飯 1膳
- (キャベツ ½枚)

↑
お好みで!

作り方

1. なっとうをそのままかき混ぜ、パックの中に入っているたれを加えてよく混ぜる。
2. 大きめの茶碗にご飯をもりなっとうを入れる。その上にたまごをわる。
3. 細かくきざんだきざみ青ネギといりごまを入れたら完成!



キャベツを入れたい人は、せん切りにしてごはんの上にちらしてください!

○おしゃれレシピ！！

変身 いろいろとゆくるくる肉まき

材料 10個分

- ・オクラ・ネギ・ナス
 - ・アスパラ・エノキ
 - ・タマネギなどの野菜 10本
 - ・豚バラ10まい
 - ・サラダ油
 - ・塩コショウ少々
 - ・小麦粉
- たれ
- | | |
|------|------|
| しょう油 | 大さじ2 |
| 2りん | 大さじ1 |
| さし | 大さじ1 |



作り方



注意
 火を使うときは親かい
 いるときに使おう！

こだわり
 ①しょう油の野菜をいれ
 あること。
 ②お弁当に入れていること