

調理の工夫



●野菜いっぱいチャーハン



濃い味にならないように、うすい味を多めにとるようにしています。今回作ったチャーハンもちりめんできて味がついているので、このように考えながら今後も料理を作っていきたいです！

【浜田市立弥栄中学校 横山華乃さんの達成術】

調理の工夫

●「夏野菜のさっぱりんにくいため」



季節のお野菜を、おいしく食べることです！

おじいちゃんやおばあちゃんが、お米やお野菜をくれるので、育てた人への感謝の気持ちを忘れないようにしています！

【浜田市立弥栄中学校 佐々木 七海さんの達成術】

調理の工夫



●「野菜たっぷりすましじる」



なるべく塩分をひかえてうすあじにするようにしています。これからも食事に気をつけて健康な体をつくりたいです。

【浜田市立弥栄中学校 登尾祐奈さんの達成術】

調理の工夫



- たくさんの食材を使うことでうす味を心がけられる

【浜田市立弥栄中学校 三浦 至温さんの達成術】

調理の工夫



- みそ汁のだしはイリコとカツオぶしでとる
前日の夜、なべに水を入れ、いりこを入れておく
なべが沸騰する前にイリコを取り出しカツオぶし
を入れる
カツオぶしがひたったら取り出す
中に入れる具材も野菜以外に、油あげやお肉、魚介類など入れるとよい

～気をつけていること～

普段は残さずに食べることを心がけています

【浜田市立弥栄中学校 小松原 颯太さんの達成術】

調理の工夫



- サケの南ばんづけ
☆レモン汁プラス
☆かくし味にゆずがらし 塩少し←さけにかかっているの

【浜田市立弥栄中学校 佐々木 真也さんの達成術】

調理の工夫

～気をつけていること～
好き嫌いなく何でも食べる
ように心がける。



●「キムチチャーハン」

○材料○

・たまねぎ・ゴーヤ・キムチ・ご飯・玉子

○作り方○

- ・玉ねぎとゴーヤをいためる。
- ・ご飯とキムチと玉子を加えいためる。

○工夫したところ・ポイント○

- ・調味料等入れず、キムチのみで味付けする。・簡単にできる！！
- ・夏野菜のゴーヤも入ってる！ 【浜田市立弥栄中学校 藤本 琉菜さんの達成術】



調理の工夫



●なすの甘酢あんかけ

- ①なすは洗ってヘタを取り、1本ずつラップに包み、レンジで加熱して火を通します。粗熱を取り、大きめに乱切りにします。
- ②甘酢あんの調味料を全て混ぜ合わせ、砂糖をよく溶かしておきます。
- ③フライパンにごま油を熱し、みじん切りにした長ねぎ（半量）としょうがを入れて炒め、香りが立ったら、豚ひき肉をパラパラになるまで炒めます。
- ④②、③を加え煮立てます。なすを入れてあんをしっかりからめて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止めます。
- ⑤④を盛り付け、残りの長ねぎを散らします。

【浜田市立弥栄中学校 折井 継歩さんの達成術】

食べ方の工夫



●わかめスープ



～気をつけていること～

- ・姿勢
- ・かむ回数

～家族へのメッセージ～

いつもご飯を作ってくれてありがとう。

【浜田市立弥栄中学校 金高 彩さんの達成術】

調理の工夫



●ヘルシーサラダ



～気をつけていること～

普段の食生活はバランスのいい食事をすることに気をつけています。

ご飯の手伝いをする事が多いけどその中で家の味をしっかりと覚えておきたいです。

【浜田市立弥栄中学校 佐々本 紗陶海さんの達成術】

調理の工夫



●とん汁



～気をつけていること～

- ・具材をたくさん入れて、具材からのだしを利用する。
- ・ゆずがらしを使って味にアクセントをつける。
- ・ソースやしょう油はあまりかせない。

【浜田市立弥栄中学校 小松原 栄さんの達成術】

食べ方の工夫



●たまごスープ



～気をつけていること～

- 姿勢をよくして食べる。
- かむ回数を意識する。

【浜田市立弥栄中学校 久保田 美佳さんの達成術】

調理の工夫



●とりにくとやさいのケチャップいため

とりむね肉 150g・人じん 2センチ・ピーマン 1つ・

赤ピーマン 1つ

A：白ネギ 8cm、生が 15g

かたくりこ 大さじ4・油 てきりょう・コンソメ大さじ1

- ①とり肉、ピーマン、にんじん、赤ピーマンを1cm位の角切りにする。
- ②Aをみじんぎりにする。
- ③とり肉にかたくりこをまぜる
- ④にんじんをラップでつつみ、皿において500wのレンジで2分あたためる
- ⑤油をいれて熱したフライパンにAを入れていためる。
- ⑥香りが出たら、とりにくを入れ、中火で2分いためる。
- ⑦にんじん、パプリカを入れ1分いためコンソメを加え2分いためる。
- ⑧ケチャップを加え、さらに1分くらいいためる。

～気をつけていること～ やさいを多くとる

【浜田市立弥栄中学校 永岡 正行さんの達成術】

調理の工夫



●野菜の煮物

- 食べやすい大きさに切る
- いろいろな野菜を入れる
- だしをきかせる
- 煮る時に、あくとりシートをひく
- 何回にも分けて食べるから最初はうすあじ

～気をつけていること～

- ・3食しっかり食べている
- ・きまった時間に食べる

【浜田市立弥栄中学校 堀江 優子さんの達成術】

調理の工夫



- ・揚げ物にレモン汁をかけると、さっぱりしてうす味でも食べられる。

～気をつけていること～

- ・味のこい物は、できるだけ少なく食べるようにしています。
- あと、バランスよく食事をできるように、ばかり食べに気を付けています。

【浜田市立弥栄中学校 上田 匠己さんの達成術】

調理の工夫



●につけ



～気をつけていること～

- 塩はなるべくつかわないようにしている。
- 野菜は、家でできた野菜をつかっている

【浜田市立弥栄中学校 島本 秀介さんの達成術】

食べ方の工夫



●やまいものさっぱりあえ



～気をつけていること～

しょうゆをかけて食べる料理にポンズをかけて食べるようにしています。

【浜田市立弥栄中学校 谷 夏妃さんの達成術】

調理の工夫



●魚の華シューマイ



～気をつけていること～

味をうすくすること

【浜田市立弥栄中学校 牛尾 将大さんの達成術】

調理の工夫



●カルシウムたっぷり焼きうどん



～気をつけていること～

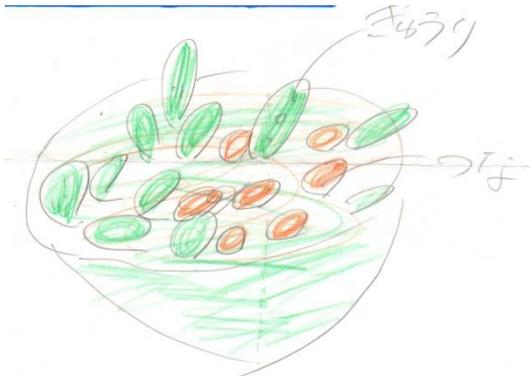
体に気をつけた料理を作って食べている

【浜田市立弥栄中学校 大塚 陽希さんの達成術】

食べ方の工夫



●つなときゅうりのあえもの



～気をつけていること～

食事のバランスに気を付けて
います。

【浜田市立弥栄中学校 日原 賢征さんの達成術】