

調理の工夫



- できるだけ塩分をひかえる。
レモン、酢などを使う。
にものより、蒸し料理にする。

いつもおいしいご飯をつくってくれて
ありがとう。
栄養バランスにきをつけてくれて
ありがとう。

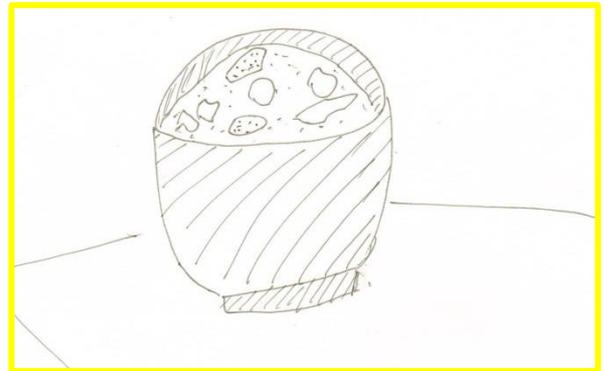
【浜田市立弥栄中学校 前田 朋美さんの達成術】

調理の工夫

- うすあじみそ汁
- 鶏皮をフライパンでカリカリに焼く（いらない油を取る）
- 玉ねぎ、人参、こんにゃく、じゃがいもを切って鍋でゆでる。
- 鶏皮を野菜と一緒に鍋でゆでる。
- 豚汁では無く、鶏皮汁にする。
- 鶏ダシを入れて終わり。



なるべくうす味にするために鶏ダシだけをつかいました。



【浜田市立弥栄中学校 小松原 茜さんの達成術】

調理の工夫



●「薄味かぼちゃの煮物」

～材料～

かぼちゃ 1/4個、水 200cc、酒 大さじ0.5杯
みりん 大さじ1.5杯、薄口しょうゆ 大さじ0.5杯

～作り方～

- ①食べやすいサイズに切ったかぼちゃと、水、酒、みりんを鍋に入れて火にかける。
- ②沸とうしたら弱火にして落とし蓋をして5分。
- ③薄口しょうゆを入れて更に10分。
- ④冷めるまで鍋の中で休ませたら完成。

～ポイント～

○かぼちゃ本来の甘さを大切に味付け。

- 塩分を取りすぎない。
- 栄養バランスを考える。

【浜田市立弥栄中学校 緒方 夏帆さんの達成術】

その他



●つくり方

〈材料〉(1～2人分)

卵 2個、白だし 小さじ1、水 大さじ3

〈作り方〉

1. ボウルに卵、白だし、水を入れる。
2. はしをボウルに対して垂直に立てたまますばやく動かして卵をとく。
3. フライパンをよく熱し、油を引く。
4. 卵を入れ薄く焼き、→巻く をくりかえす。
5. 切って皿に盛りつける。

- 清潔に心がけて調理する。
- バランスよく

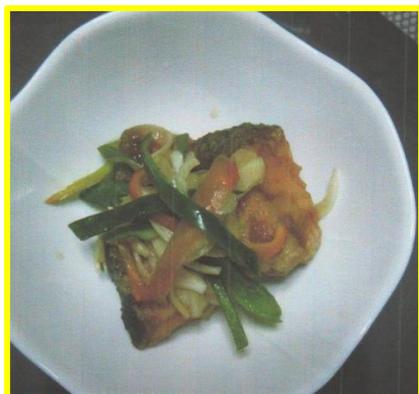
↓
完 成！！

【浜田市立弥栄中学校 森下 加菜さんの達成術】

調理の工夫



●さけのにつけ



塩はなるべくつかわないようにしている。

【浜田市立弥栄中学校 島本 秀斗さんの達成術】

調理の工夫



●だしでこんぶやかつお節を使ってしっかりとることで味をそんなに濃くしなくてもいいようにしてある

【浜田市立弥栄中学校 紀 青さんの達成術】

調理の工夫



●できるだけ、調味料を使わず、昆布などのだしで、味付けをしたりする。

あまり、ソースなどをかけないようにしています。
できるだけ薄味で野菜などの本来の味を楽しみたいです。

【浜田市立弥栄中学校 金高 未歩さんの達成術】

食べ方の工夫



●ポテトサラダ



間食をあまりしない。

【浜田市立弥栄中学校 野村 生久真さんの達成術】

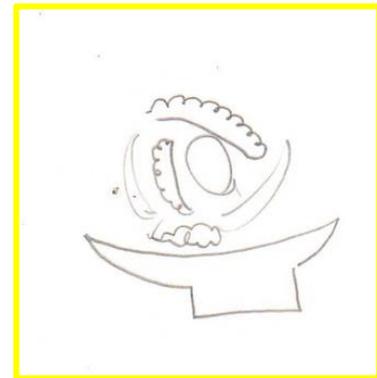
調理の工夫



●ゴーヤとツナのサラダ

マヨネーズを減らしてレモン汁を味付けに使った。

ツナは水煮のツナを使った。



野菜をとろうとしている。

【浜田市立弥栄中学校 大野 晴基さんの達成術】

調理の工夫



●具たくさんみそ汁

味に気を付ける、
色々な具材を入れてほしい



【浜田市立弥栄中学校 三浦 大樹さんの達成術】

調理の工夫



●料理名 野菜いため

材料 ○キャベツ、もやし、エノキ、にんじん、ピーマン、酒
○塩、こしょう（少量）⇒ いつもの1/3減量



いつも、おいしいごはんを、つくってくれてありがとう。これからも、おいしいごはんを、作ってね。これからも、ごはんの、お手伝いを、いっぱいするね。

【浜田市立弥栄中学校 山崎 菜々さんの達成術】

調理の工夫



●味のこい物をあまり食べないようにしています。
いつも味つけにこだわったりして作ってくれているので
とてもおいしいです。



【浜田市立弥栄中学校 佐々木 颯馬さんの達成術】

調理の工夫



- 料理名 かぼちゃスープ
- 材料 かぼちゃ、塩、水、パセリ
- 作り方
 1. かぼちゃをむして、皮をとりつぶす。
 2. 水をわかし、塩を入れ、1を入れる。
 3. 器に盛りつけてパセリをのせて完成！



汁を作る時は塩分を減らして食べているのでこれからも続けたいです。

【浜田市立弥栄中学校 山崎 萌々さんの達成術】