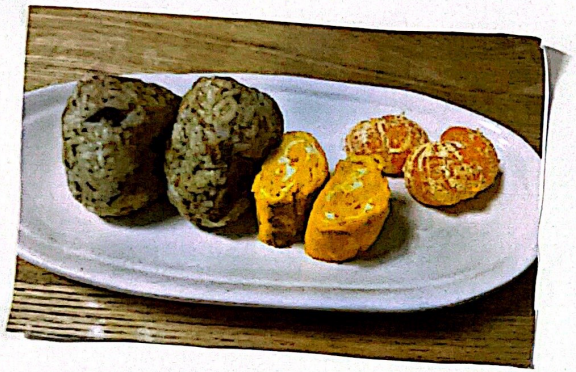
料理名：サンシンかんおにぎり

○絵や写真



作るのにかかる時間（ 10 ）分

材料（ 1 人分）

みどりいろ	あかいろ	きいろ
みかん	たまご さけおかん 白	米 白ゴマ

〈つくりかた〉

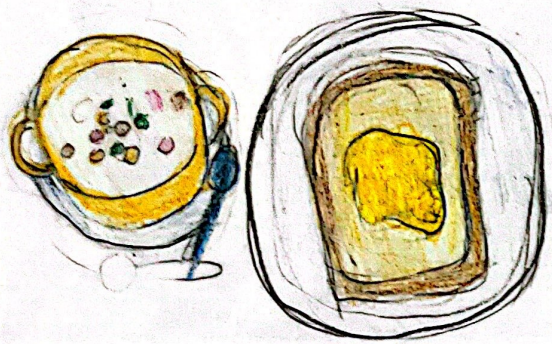
1. サンシンのみそにかんとごはんと白ごまをまぜておにぎりにする
2. たまごやきを作る
3. みかんの皮をむく
4. お皿にもりつける
5.
6.
7.

メニューの良いところ

かんたんでおいしい

料理名：えいようまんてんくだくさんスープとあんずジャム食パン

○絵や写真



作るのにかかる時間（ 15 ）分

材料（ 4 人分）

みどりいろ	あかいろ	きいろ
ブロッコリー にんじん しいたけ	ベーコン 大豆 ウインナー	食パン あんずジャム

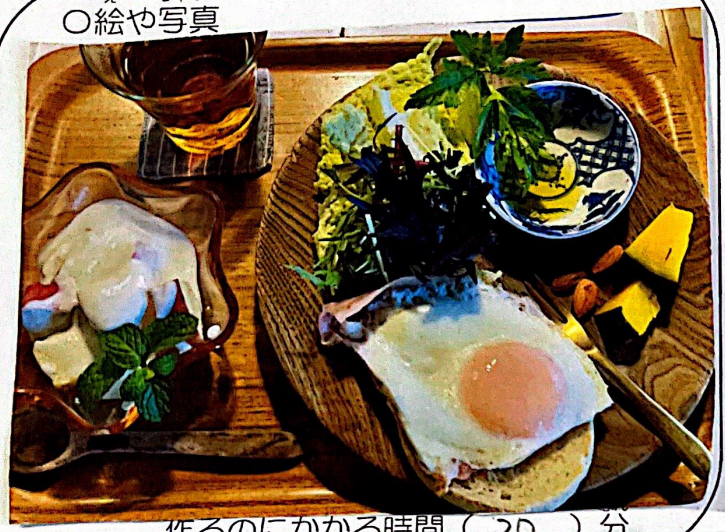
〈つくりかた〉

1. 水をなべに入れる。ふっとうしたら②を入れる
2. しいたけにんじんベーコンをカットする。
3. 水を入れたなべにカットしたやさいなどを入れる。
4. コンソメ顆粒を大さじ1入れる。
5. しおと里こしょうを1つまみずつ入れる。
6. 食パンをトースターでやく。
7. 食パンにジャムをつける。

メニューの良いところ しっかりえいようがとれてじゅぎょうにも集中ができて3色がかんたんにそろった料理。

料理名（りょうりめい）：フルーツヨーグルトとベーコンエッグプレート

○絵や写真（え　しゃしん）



作るのにかかる時間（ 20 ）分

材料（ざいりょう）（ 4 人分（にんぶん））

みどりいろ	あかいろ	きいろ
小松菜 白菜 かぼちゃ 林檎 みかん	ベーコンエッグ ヨーグルト 卵	パン アーモンド

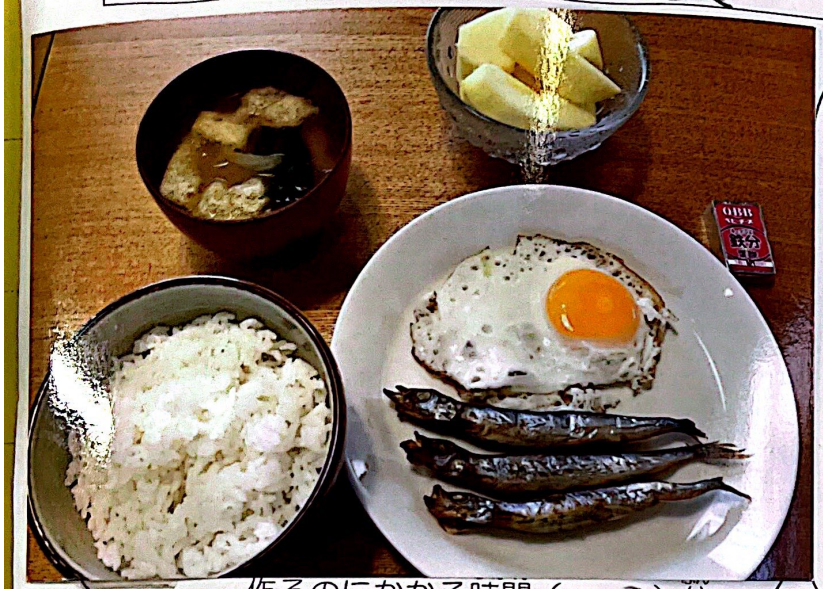
〈つくりかた〉

1. 林檎、みかんなどの果物を切り、皿にもる。
2. ヨーグルトをのせる
3. パンをトースターで焼く
4. ハーブティーをいれる
5. 野菜を洗って切る
6. ベーコンエッグを作る
7. アーモンドやかぼちゃなど生てを盛り付けて完成。

メニューの良（よ）いところ

3色のバランスがよく、家で採れた野菜がたくさんあり、ヘルシーなところ。

料理名：ししゃも定食（デザート付き）



作るのにかかる時間（ 20 ）分

材料（ 2 人分）

みどりいろ	あかいろ	きいろ
ほうれんそう	おみそ	お米
玉ねぎ	お魚	油
リンゴ	おあげさん	
	卵	
	チーズ	

〈つくりかた〉

1. たまねぎをきっておだしでにる。
2. めだまやきをつくる。
3. ししゃもをやく。
4. 米をたく。（あたためる）
5. たまねぎに火が通ったら、火を止めてみそをいれる。みそがとけたら、ほうれんそうとおあげをいれる。
6. リンゴをむく。
7. デザートをお好みでつける。

メニューの良いところ

赤黄緑がそろっている。

ししゃもをほねごと食べられる。

料理名：冬野菜で体あたたまるぞうすい

作るのにかかる時間（30分）

材料（4人分）

みどりいろ	あかいろ	きいろ
大根 人参 ねぎ 白菜 しいたけ えのき	たまご しょうゆ かつお (だし) 塩	ごはん

〈つくりかた〉

1. ごはんをたく
2. だしづくり
3. 野菜ときのこをだしで煮る
4. しょうゆとしおであじをととのえる。
5. ごはんを入れて弱火で煮る
6. たまごを回しいれる
7. ふたをして弱火で2分煮たたせる

メニューの良いところ

あっさりしているので食べやすく
冬野菜で体がぽかぽかあたたまる。

料理名：栄養 ご飯

作るのにかかる時間（ 120 ）分

材料（ 1 人分）

みどりいろ	あかいろ	きいろ
・えだまめ ・たまねぎ ・レタス ・ミニトマト ・ねぎ	・ハム ・ちりめんじゃこ ・みそ ・とうふ ・油あげ ・いりこだし	・ご飯

〈つくりかた〉（油あげ・とうふ・玉ねぎ・みそ・だし

1. みそしるの実を順番どうりに切ってお湯に入れ、みそを入れて完成。
2. えだ豆のかわをむいて、ちりめんじゃこと混ぜ合わせる。
3. サラダの具材のレタス・ミニトマト(切る)・ハムを混ぜ合わせる。
4. ごはんの上に2.をのせる。
5. お皿に1.3.をのせて完成。
6.
7.

メニューの良いところ

赤・黄・みどりすべてが入った栄養満点。みんながあまり食べない、ようなえだ豆や、ちりめんじゃこを使ったこと。たくさんの材料を使っている。

料理名：香り豊かな豚汁

○絵や写真

作るのにかかる時間（ 30 ）分

材料（ 4 人分）

みどりいろ	あかいろ	きいろ
① ・にんじん（½） ・大根（250g） ・ごぼう（½） ・こんにゃく（100g） ・ねぎ（適量） ・しょうが（チューブ）（やおこのみで）	・豚バラ肉（170g）	・ごま油（小さじ2）

調味料
- みそ（大さじ2）
- しょうゆ（小さじ1）
- 料理酒（大さじ1）
- 和風だし（小さじ2）
- 水（1000mL）

〈つくりかた〉

1. まず①の材料を切る（豚肉は、お好みの大きさに）
2. 次に、なべにごま油を入れ、肉をかるくいためる
3. 軽く火が通ったら、①の物を全て入れて、一緒にいためる。やなじんだらみそを大さじ1入れる
4. みそが広がり、なじんだら料理酒を入れ、アルコールをとばす。
5. しょうゆ、和風だしを入れ、水とのこりのみそも入れる。（みそはとかす）
6. 全体をまぜ、しょうがをとかしながら入れる。
7. 何度かまぜ、あくをとり、野菜に火が通ったら完成！
   最後に切ったねぎをかける。

メニューの良いところ

みどりの野菜が沢山とれるし、和食なので日本の文化があじわえる。
心も体もあったまる一品です！しょうがは、おばあちゃんおすすめです。

料理名：おもちピザ

○絵や写真（ロイロ）

作るのにかかる時間（ 15 ）分

材料（ 2 人分）

みどりいろ	あかいろ	きいろ
玉ねぎ…20g	ウインナ…2本	七切りもち…4個
パセリ…少し（水菜）	チーズ…30g（こまかく七切る）	油…大さじ1
調味料…ケチャップ		

〈つくりかた〉

1. 包丁を水でぬらし七切りもちの厚みを半分に切る。
2. 玉ねぎはうすくスライスし水にさらす。
3. ウインナーは1口大に切る。
4. フライパンに油をしきもちを並べる。
5. 大さじ1の水を入れ、ふたをして2～3分ほど弱火で焼く。
6. もちにケチャップをぬり具材を並べる。最後にきざみチーズをかけてふたをして5分程度焼く。
7. 食べやすい大きさに切って完成。
   色が良くなるように緑も入れて良い（パセリ、水菜の葉など）

メニューの良いところ

栄養のある具材がそろっているし見た目も良い。短い時間で1品作れる。
何と言っても、おいしい!!