

調べよう

下の「朝食の主食とおかずの組み合わせ」のおかずには、おもにどのような食材が使われているだろうか。

➡ 44, 110ページ参照

朝食の主食とおかずの組み合わせ

三色野菜の油いため
キャベツ、にんじん、ピーマン



スクランブルエッグ
卵、ミニトマト、きゅうり

青菜とハムの油いため
チンゲンサイ、ハム

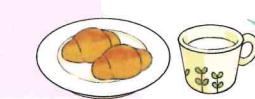


目玉焼きとゆで野菜
卵、キャベツ、ブロッコリー



ご飯とみそしる

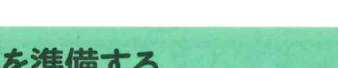
パンと飲み物



ゆで野菜のポンずあえ
にんじん、もやし、こまつな



青菜とコーンの油いため
ほうれんそう、コーン、しめじ



たまご
卵、だいこん



ピーマンと小魚の油いため
ピーマン、じゃこ、油あげ



ゆで野菜とウインナーソーセージ
キャベツ、ブロッコリー、ウインナーソーセージ



2 朝食づくりの計画

朝食は、エネルギーのもとになるご飯やパンなどの主食を中心に、短時間で調理できるおかずを組み合わせる用意するようにします。あらかじめ材料を買っておいたり、家にある材料を確かめておくなどの準備も必要です。

栄養バランスのよい、朝食のおかずづくりの計画を立ててみましょう。

2 いためてみよう

食品の加熱のしかたには、ゆでる方法のほかにいためる方法があります。葉を食べる野菜などをいためるとかさが減り、たくさんの量を食べることができます。また、食品は油でいためると、高温で短時間に加熱ができ、油の味も加わっておいしく食べやすくなります。

この特徴を生かして、切り方や火加減、調味のしかたをくふうすると、卵や野菜でおいしいおかずをつくるができます。また、ハムやベーコンなどの加工食品を入れるくふうもできます。フライパンを使っていためる調理ができるようになります。

卵と野菜の加熱による変化

	生	ゆでる	いためる
卵			
ほうれんそう			

話し合おう

卵や野菜は、ゆでたりいためたりすると、どのように変化するだろうか。

いためる調理の計画

材料

・何を、どのくらい？

切り方

・大きさ・形は？

火加減・手順

・強火・中火・弱火？

・いためる順番は？

味つけ

・いためる前？後？

・調味料の分量は？

いため方によるちがい

強火で短時間

・しゃきっと仕上がる
・こげやすい



弱火でじっくり

・水分が出て水っぽくなる



朝食に合うおかずづくり

1 計画を立てる

- 朝食づくりで大切なことを考え、おかずを決める。
- 材料と分量を調べる。
- つくり方を調べる。

前日に準備できることもあるよ。

2 必要な用具や材料を準備する

1 家にある材料を確かめる。

・分量を確かめる。

2 材料を買う。

・買う分量を決める。

・新鮮・安全な品質のものを選ぶ。

・かんたんな包装にしよう。

➡ 54・55ページ参照

卵

卵は、新しくてひび割れないものを選び、冷蔵庫に入れる。卵の賞味期限は、生で食べることができる期限を表している。



野菜

➡ 「野菜の見分け方」
15ページ参照

地域でとれる新鮮な野菜が用意できるといいね。(地産地消)

加工食品(ハム・ソーセージ・ちくわ・かんづめなど)

品質表示やマークを確かめる。

賞味期限
2017年
10月22日
までおいしく食べることができる。
〔年月〕で表示するものもある。

加工食品は、ふくろを開けたら、生の食品と同じあつかいになる。すぐに調理するか、冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存しよう。

➡ 111ページ参照

原材料や内容量

品質表示やマークを確かめる。

賞味期限
2017年
10月22日
までおいしく食べることができる。
〔年月〕で表示するものもある。

(原材料名のらはんは略記)

品名	ウインナーソーセージ
原材料名*	ぶた肉、とり肉、結着材料(でんぷん(小麦**をふくむ)、だいず** (たんぱく)、食塩、香料、さとう、調味料(〇〇)、発色剤(〇〇)、保存料(〇〇)、……
内容量	150g
賞味期限	〇年〇月〇日
保存方法	10℃以下で保存すること
製造者	〇〇会社、〇〇県〇〇市

・安全に気をつけて手順よく調理する。
・分量やいりどり、食べやすさを考えて盛りつける。

*原材料名は、材料の多い順にならんでいて、調味料、発色剤、保存料などを食品添加物という。
**食物アレルギーがある人に重要な情報となっている。

➡ 14ページ参照

油を使ったときは食器や用具の洗い方に注意する。

安全