

ち　てき　しょう
知的障がいのある方のための

レッツ・トライ! クッキング

ひとり
かんたんりょうり
しゅう
★一人でもできる簡単料理レシピ集★

ひとつつながる 未来とつながる

フライパンの
取っ手をしっかり
にぎりましょう



ち てき しょう
知的障がいのある方のための

レツツ・トライ! クッキング

ひとり
かんたん りょうり
しゅう
★一人でもできる簡単料理レシピ集★



はじめに



私たちの周りでは、「料理」に関する情報が溢れています。

また、季節によって、あるいは地域によって、いろいろな「料理」を味わうこともできます。

振り返れば、いつの時代も「おいしい料理」は、私たちをたくさんの笑顔と笑い声で包みこみ、心もからだもあたたかくしてくれました。

私たちは、このような幸せな時間を障がいのあるなしに関わらず、誰もが経験できるよう、「料理のレシピ集」を作成することにしました。

さて、「おいしい料理」を作るためには、「食材」、「道具」、そして「手順」が大切になります。レシピ集では、この3つのポイントを踏まえ、人気メニューごとに、出来るだけわかりやすく、内容を整理しています。

もしかすると

あまり料理に自信のない人……

外に出て食材を買うのが苦手な人……

道具や火を使うことが不安な人…… がいるかもしれません。

でも心配はいりません。

わからないことは、周りの人々にどんどん聞いてみてください。

「障がい」のある人を「チャレンジド」と呼ぶ国があります。

「料理」へのチャレンジがもたらすもの、その答えは料理レシピ集の表紙に示されています。

『ひとつつながる 未来とつながる』

この料理レシピ集が、あなたの勇気を後押しする力になれば、こんな幸せなことはありません。



もくじ

初級編

料理の基本	1
料理レシピ集の使い方	3
料理をあまり作ったことがない人のためのメニュー	
簡単なスパゲティ	4
グリーンサラダ	5
焼きそば	6
野菜いっぱいラーメン	7
フライパン一つで美味しい豚肉生姜焼き	8

中級編

包丁が使える人のためのメニュー	
簡単楽しいおにぎらず	9
ほうれん草のおひたし	10
簡単美味しい肉じゃが	11
みんな大好きカレーライス	12
具だくさんの鍋料理 魚を使った鍋	13
山形郷土料理のいも煮	14

上級編

料理が得意な人のメニュー	
ハンバーグ	15
牛肉ステーキ	16
オムライス	17

資料集

食べ物の働き	18
電子レンジの上手な使い方	19
冷凍食品を使った料理	21
冷蔵庫の上手な使い方	22
水分の取り方	23
美味しく減塩～正しい食事法～	25
糖質制限で健康に～正しい食事法～	26
スーパー・コンビニの活用法	27

11食品群チェックシート	付録
--------------	----

料理の基本

便利な調理器具、食材のはかり方から切り方、火加減、

あつたら便利な調理器具



▲計量カップ



▲計量スプーン



▲キッチンばさみ



▲皮むき器(ピーラー)

調味料のはかり方

● 計量カップではかる

はかる時は平らなところにカップを置いて、目盛りを真横から見ます。



200cc……1カップ
100cc……1/2カップ
0cc

● 計量スプーンではかる(粉末)



山盛りにすくい
ヘラなどで表面
を平らにします。



大さじ1の状態
から、ヘラなど
で半分量を取り
ます。



計量スプーンの上
に盛り上がった
状態にします。

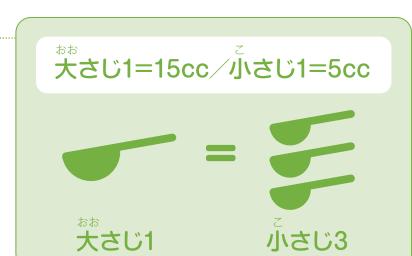
● 計量スプーンではかる(液体)



液体をギリギリ
こぼれないところ
まで入れます。



底が丸いので
計量スプーンの
深さの2/3まで
入れます。



● 指ではかる



親指、ひとさし指、中指
の3本指でつまんだ
分量です。



親指とひとさし指の
先でつまんだ分量
です。

火の強さの目安



いちばん強い火加減です。



強火より少し弱い火加減です。



いちばん弱い火加減です。

包丁・まな板のお手入れ、ご飯の炊き方まで、料理の基本を紹介します。

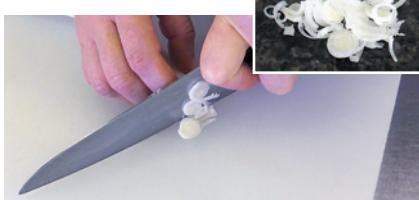


やさい
野菜は、水で汚れを
落としましょう。



やさい
野菜には、調理法に適した切り方があるので、
覚えておくと便利です。

● 小口切り



● 輪切り



● 斜め切り



● せん切り



● 半月切り



● ささがき



包丁・まな板は、使ったらスポンジに洗剤をつけて、
洗いましょう。まな板に汚れが付いたときは、漂白剤で
洗って20分おいて、水で洗い流すときれいになります。



作り方

調理時間 約1時間

① ボールに米と水を入れ、3回すばやくかき混ぜ、すぐに水を捨てます。
これを3回繰り返します。

② ①の米をとぎます。米をとぐときは、野球のボールを握るような手
の形で大きく丸を描くように30回ほどかき混ぜます。

③ 米をといだら、3回くらい水を入れてすすぎ、濁り水を捨てます。

④ 炊飯器の内がまに③と水を1の線まで入れ、30分おきます。

⑤ 炊飯器のふたを閉め、スイッチを入れます。
炊きあがったら、かき混ぜます。



ご飯

材料 1人～2人分

米 1合
水 内がまの1の目盛り

料理レシピ集の使い方

料理をしたことがない人から料理が得意な人まで、料理レシピ集を見て、すぐに料理が作れるように、レシピを紹介しています。

初級編

電子レンジでチンする鍋で煮る・フライパンで炒める・焼くだけでも食べられるレシピになっています。

中級編

包丁で材料を切り、調理をして食べられるレシピになっています。

上級編

包丁で材料を切り、調理工程が2~3つあるレシピになっています。

〈レシピの見かた〉

料理のレベル 中級編

料理名 簡単楽しいおにぎらず

人数分の材料と分量・切り方が書いてあります

替えの食材や味付けなどのアレンジ方法が書いてあります

● 材料 1人～2人分
ご飯……………茶碗2杯
焼き海苔……………1枚
お好みの具……………適量

作り方

- 焼き海苔の上に、茶碗1杯のご飯を四角にのせます。
- ご飯の上にお好みの具をのせます。
- 具の上に、残りのご飯をのせ、下のご飯の大きさに広げます。
- ご飯が乗っていない部分の、焼き海苔を右左と包みます。
- ご飯が乗っていない、上・下の部分の、焼き海苔で包みます。
- 包んだおにぎりを食べやすいように半分に切ります。いただきます。

料理メモ
お好みの具は、水気の無いものを入れるとよいです。
例えば……どんかつ、エビフライ、卵焼き、焼き肉は人気があります。

レシピ(中級編)★簡単楽しいおにぎらず

作り方が書いてあります

作り方の一部の写真



初級編

簡単なスパゲティ

材料) 1人~2人分

スパゲティ ★2束くらい 200g

市販のスパゲティソース

★お好みのもの 2袋



作り方

- 耐熱タッパーに、700ccの水とスパゲティを半分に折り、入れます。
- 市販のスパゲティソースを準備(温める等)しておきます。
- ①をレンジに入れ、スパゲティの袋に書いてある茹で時間に4分をプラスした時間、チンします。

たとえば、袋に6分茹でる→6+4=10分チンします。

袋に9分茹でる→9+4=13分チンします。

※電子レンジによって、チンする時間が違います。茹でて、かたい場合は1~2分チンします。

- 茹であがったスパゲティを、ざるに空け水気を切ります。スパゲティを皿に盛り付けます。スパゲティの上に温めたソースをかけます。いただきます。

料理メモ

耐熱タッパーは、電子レンジの中に
入れて使用しても溶けないタッパー
です。耐熱タッパーは、100円ショップ
やスーパーでも売っています。



1



2



3



初級編

グリーンサラダ

材料) 1人~2人分

- カット生野菜 1袋
- お好みのドレッシング 大さじ2



作り方

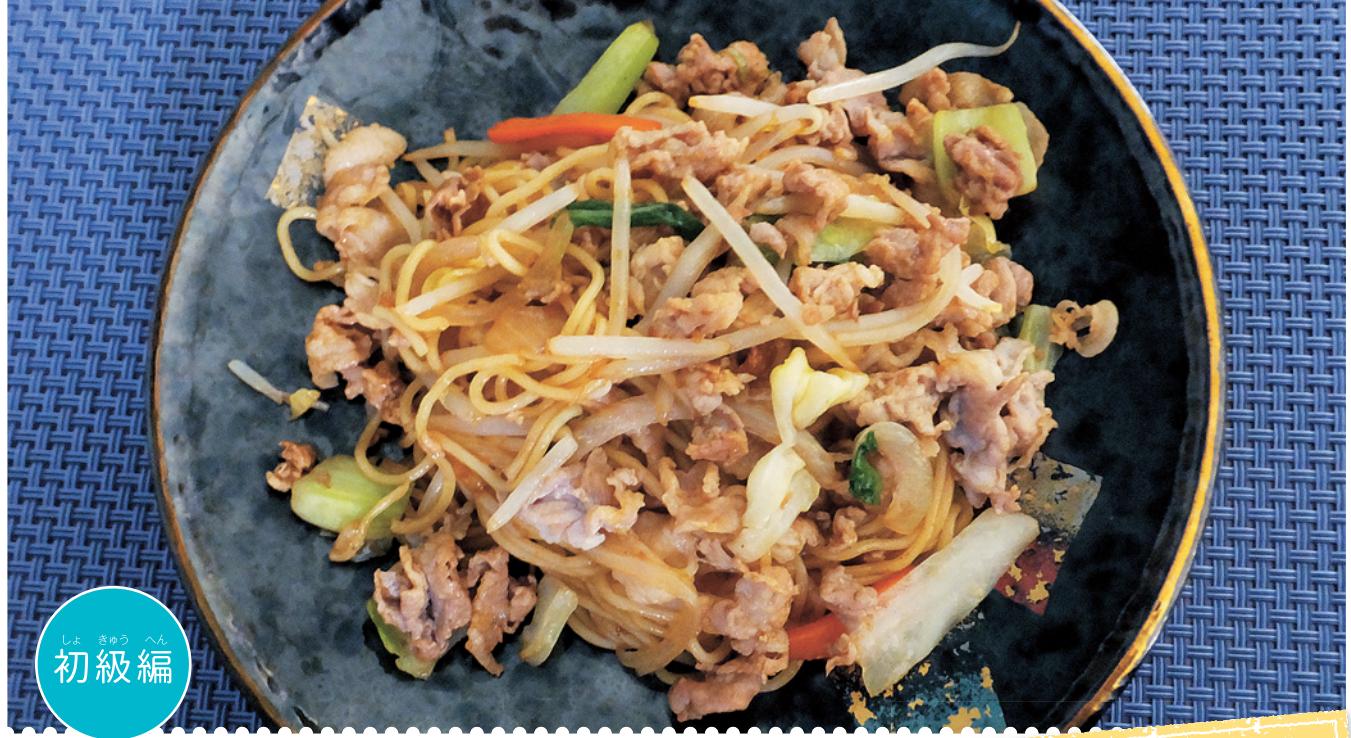
- カット生野菜を、ざるに空け、水で洗います。
- 洗った野菜の水を切ります。
- ②の野菜を器に盛り付け、お好みのドレッシングをかけます。いただきます。

料理メモ

カット野菜は、スーパーやコンビニで販売しています。レタスや千切りキャベツの他に一つの袋の中に数種類の野菜がカットされて入っているものもあります。ドレッシングには、いろいろな味があり、お好みの味で楽しめます。



調理時間) 約5分
調理器具) なし



初級編

や 焼きそば

材料 > 1人～2人分

や 焼きそば麺	めん	ふくろ	2袋
ふた にく 豚肉こま切れ肉	き にく	や さい	80g
や さい 野菜炒め用カット野菜	いた よう	や さい	ふくろ
あぶら サラダ油	おお	あ ら	大さじ1
みず 水		や さい	100cc

調味料

□ 焼きそば用ソース(粉)	よう	こな	ふくろ	2袋
---------------	----	----	-----	----



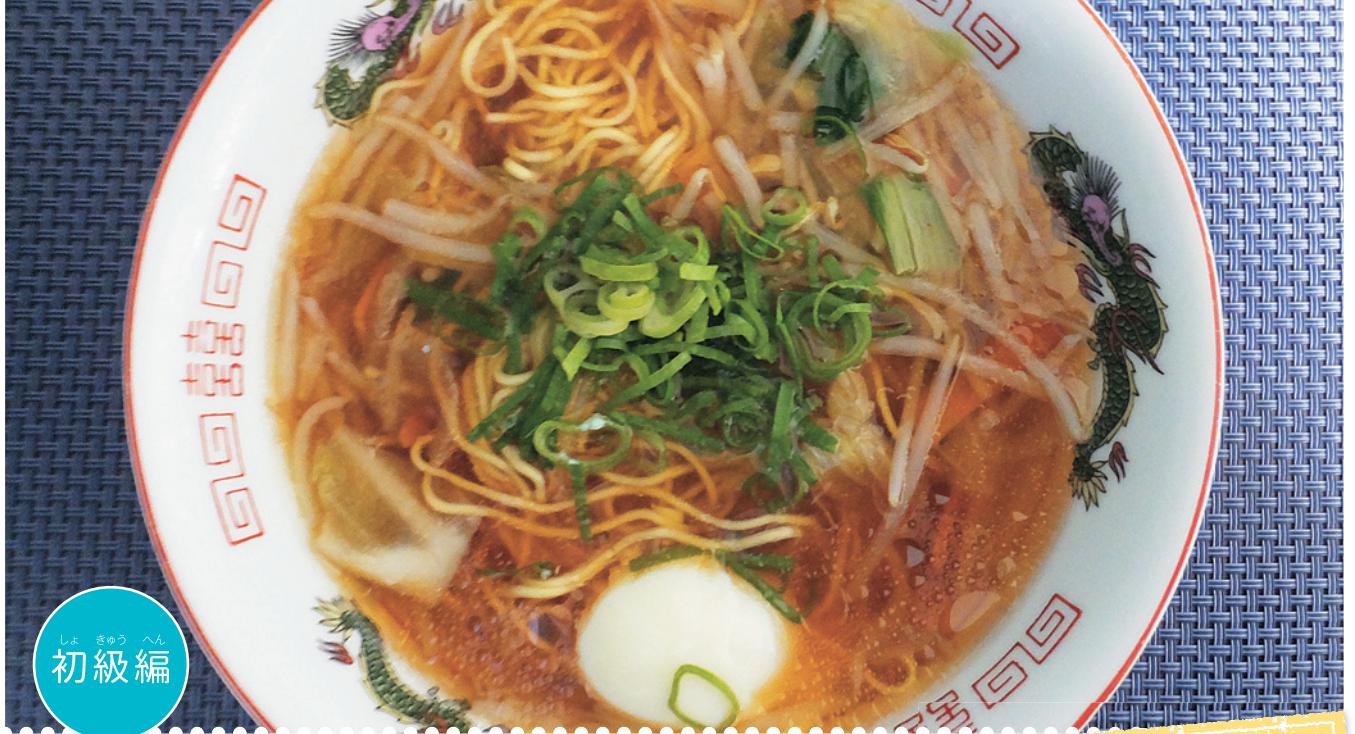
作り方

- 野菜炒め用カット野菜をざるに空け、水で洗い、水を切っておきます。
- フライパンを火にかけ、温めます。
- フライパンに肉を入れ、焼き色がつくまで炒めます。
- フライパンに洗った野菜を入れ、炒めます。
- 炒めた肉と野菜の上に、麺をのせ、麺の上から水をかけ、水がなくなるまで炒めます。
- フライパンの火を弱め、袋に入っている粉末ソースをかけ、よくかき混ぜます。
- 器に焼きそばを盛り付けます。いただきます。

料理メモ

焼きそばに、天かすを入れても美味しいです。ソース味のほかにも塩味・しょうゆ味もあります。
お好みで、仕上げにかつおぶしや青のり・紅ショウガなどをかけて食べても美味しいです。





初級編

やさい

野菜いっぱいラーメン

調理時間約10分
調理器具鍋

材料 1人~2人分

インスタントラーメン	2袋
野菜炒め用カット野菜	1袋
温泉卵	2個
きざみ葱	1/2パック



作り方

- ① 麺の袋に書いてある水の量を鍋に入れ、沸かします。
- ② 鍋のお湯が沸いたら、麺とカット野菜を入れ、麺の袋に書いてある茹で時間のとおりに茹でます。
- ③ 麺が茹であがったら、火を止め、袋に入っているスープを入れます。
- ④ 丂に、ラーメンと茹でた野菜を空け、温泉卵ときざみ葱を入れます。いただきます。

料理メモ

ラーメンには、しょうゆ・味噌・塩などの味付けがあります。
ラーメンの種類には、煮込みラーメンやつけ麺もあります。



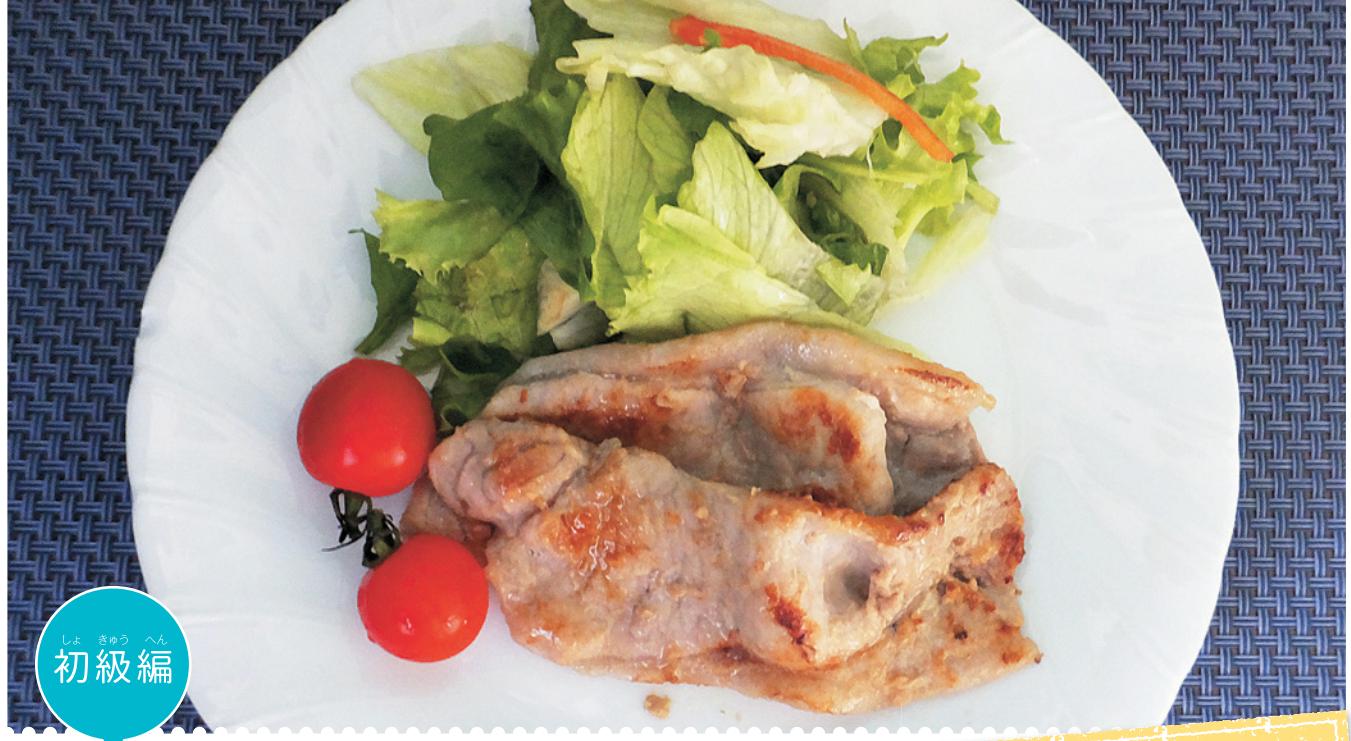
1



2



2



初級編

フライパン一つで美味しい豚肉生姜焼き

調理時間 約15分
調理器具 フライパン

材料 1人～2人分

豚ローススライス	4枚
カットレタス	1/2袋
ミニトマト	4個

調味料

酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
本みりん	大さじ1
おろし生姜チューブ	1cm

作り方

- ① カットレタスとミニトマトを水で洗います。洗った野菜はざるに空け、水気を切り、水気をふき取っておきます。
- ② ボールに調味料と肉を入れ、調味料がしみ込むように、手で揉みます。
- ③ 冷たいフライパンの中に②を入れて、中火でほぐしながら炒めます。
- ④ 皿にレタスとミニトマトを盛り付け、③の生姜焼きを盛り付けます。いただきます。

料理メモ

豚肉のかわりに、鶏もも肉・鶏むね肉・牛切り落とし肉を利用しても美味しいです。



2



3



中級編

簡単楽しいおにぎらず

調理時間 約5分
調理器具 炊飯器

材料 1人～2人分

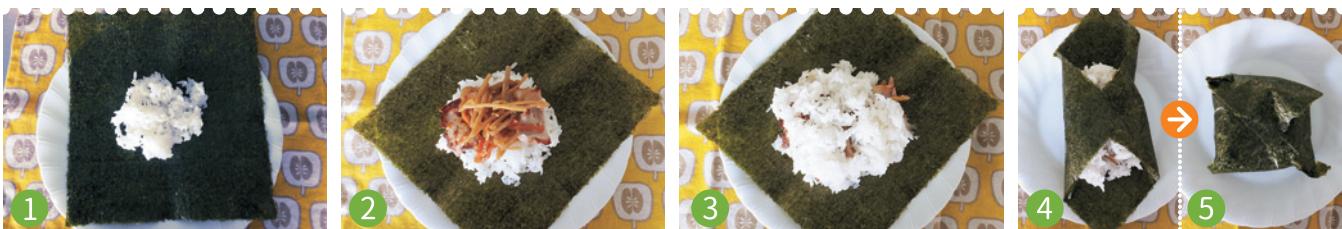
ご飯	茶碗2杯
焼き海苔	1枚
お好みの具	適量

作り方

- 焼き海苔の上に、茶碗1杯のご飯を四角にのせます。
- ご飯の上にお好みの具をのせます。
- 具の上に、残りのご飯をのせ、下のご飯の大きさに広げます。
- ご飯が乗っていない部分の、焼き海苔を右・左と包みます。
- ご飯が乗っていない、上・下の部分の、焼き海苔で包みます。
- 包んだおにぎりを食べやすいように半分に切れます。いただきます。

料理メモ

このお好みの具は、水気の無いものを入れるとよいです。
例えば……とんかつ、エビフライ、卵焼き、焼き肉は人気があります。





ちゅう きゅう へん
中級編

ほうれん草のおひたし

材料 > 1人～2人分

ほうれん草	さう	1/2袋
かつおぶし	ひとつまみ	
しょうゆ	しょうしょう	少々

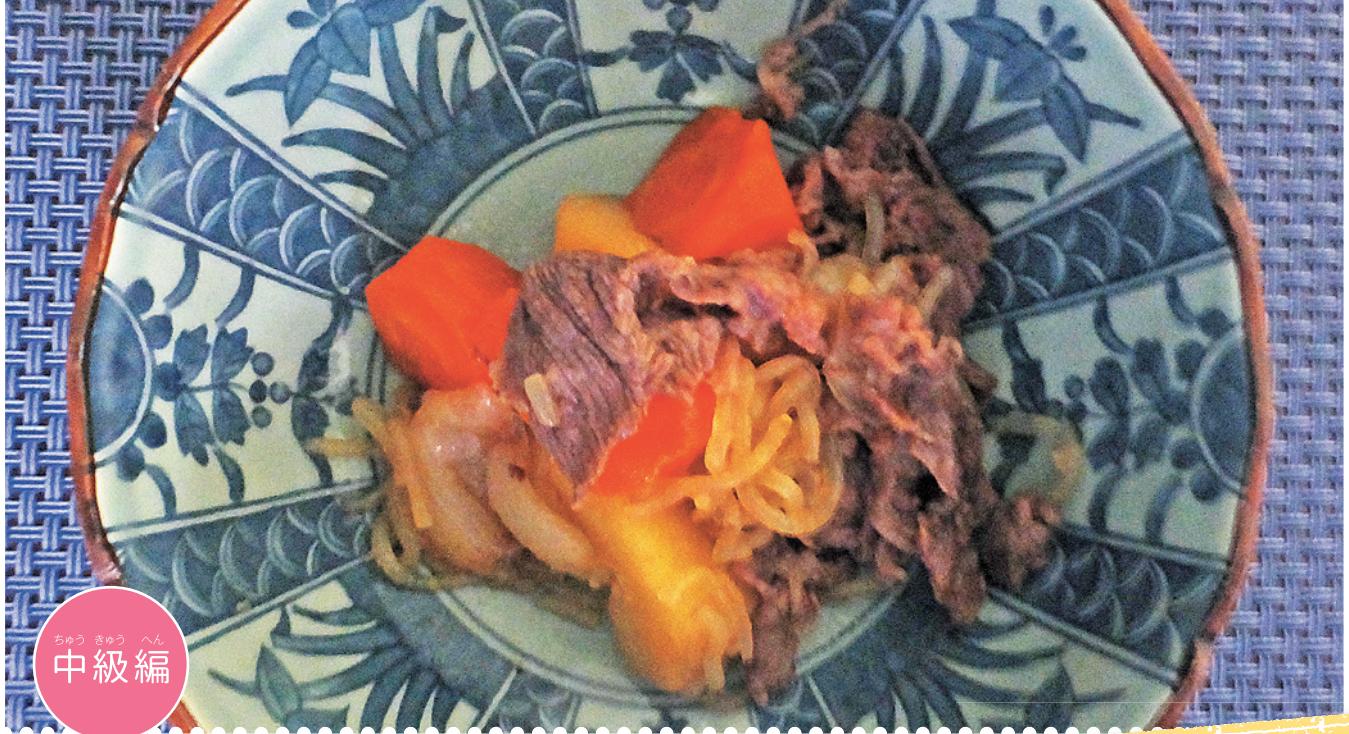
作り方

- ① 20cmぐらいの大きさの鍋に、たっぷり水を入れ沸かします。
- ② ほうれん草の根のところに、土がついているので、根元を広げて水で洗います。
- ③ ①のお湯が沸いたら、ほうれん草の下の部分(根や茎の部分)を先に茹ではじめ、柔らかくなってきたら、次に葉の部分を茹でます。葉や茎の色が変わって柔らかくなったら、水の入ったボールの中にいれます。
- ④ 熱さが取れたら、根元をそろえて水を絞ります。
- ⑤ ほうれん草の根を取り取り、3cm位の長さに切り、器に盛り付けます。お好みでかつおぶしをかけます。いただきます。

料理メモ

野菜を茹でたとき、アツアツの状態から指でさわっても温かく感じる程度まで冷ましましょう。
小松菜・チンゲン菜・アスパラ菜・アスパラ・春菊なども、ほうれん草と同じように根元から茹でます。





簡単美味しい肉じゃが

材料) 1人~2人分

● カレー用カット野菜 1袋
 牛肉こま切れ肉 200g
 白滝 ★3cmの長さに切る 1袋

調味料

水	200cc
だしの素	大さじ1/2
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
本みりん	大さじ2
酒	大さじ2

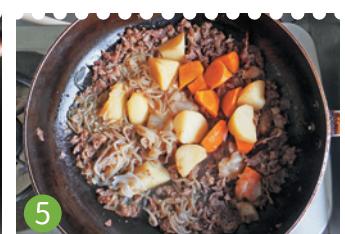
作り方

- ① カレー用カット野菜を水で洗います。洗った野菜はざるに空け、水気を切っておきます。
- ② 鍋に肉を入れて炒め、色が変わったらカレー用カット野菜を入れ炒め、調味料を入れます。
- ③ 鍋が沸騰してたら、白い泡(あく)を取り、白滝を入れ20分くらい落とし蓋をして中火で煮ます。
- ④ 煮物の煮汁が残っているとき、さらに10分中火で煮込みます。
- ⑤ 煮汁がなくなったら、火を止め落とし蓋をして10分間蒸らします。
- ⑥ 10分蒸らしたら、器に盛り付けます。いただきます。



料理メモ

スーパーで売っている、カレー用カット野菜の代わりに、筑前煮用カット野菜を使っても美味しいです。じゃがいもの代わりに、長いもやさつま芋を煮ても美味しいです。





中級編

みんな大好きカレーライス

調理時間 約35分
調理器具 鍋

材料 1人～2人分

ご飯	茶碗2杯
肉(お好みの肉)	
★一口大に切る	100g
じゃがいも ★1/4個に切る	中1個
玉ねぎ ★スライス	中1個
にんじん ★半月切り	中1/2本
サラダ油	小さじ1
水	2カップ
カレールー(お好みのもの)	小1/2箱

作り方

- ① 鍋に油を入れ熱します。油が温まったら、肉を入れて炒めます。
- ② 肉の色が変わったら、じゃがいも・玉ねぎ・にんじんを入れて炒めます。
- ③ 油が全体的にまわったら、水を入れて煮ます。
- ④ 肉や野菜から出た白い泡(あく)を取り除きます。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、カレールーを入れます。
- ⑥ カレールーが溶けたら、器にご飯を盛り付け、カレーをご飯の上にかけます。いただきます。

料理メモ

肉の種類(牛肉・豚肉・鶏肉)を替えたり、肉の代わりにシーフードミックスを使うと味に変化がでて美味しいです。
季節の野菜(かぼちゃ・なす・とうもろこし)などを入れても甘味が加わり美味しいです。





ちゅう きゅう へん
中級編

具だくさんの 鍋料理 魚を使った鍋

調理時間》約35分
調理器具》鍋

材料》1人～2人分

生タラ	2切れ
白菜	小1/4個
豆腐	1/2丁
しめじ	★根元をとりほぐす…1パック
長ネギ	★斜め切り…1/2本
水菜	★5cmの長さに切る…1/2袋
水	600cc
・鍋用たれ(市販品)	1人～2人分

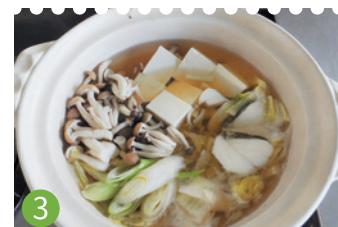


作り方

- 白菜は水で洗い芯の部分を包丁で取り除き、3cm幅に切ります。
- 豆腐は、横に半分に切り、縦に3等分に切ります。
- 鍋に水と鍋用のたれを入れ、煮たてます。煮たったら3cmに切った白菜・タラを入れ煮ます。煮たたら、切った豆腐・しめじ・長ネギを入れ煮ます。もう一度煮たたら水菜を入れます。
- 水菜の色がかわったら、火を止めます。
- 器に盛り付けます。いただきます。

料理メモ

タラのかわりに、鶏もも肉・鶏むね肉・ぎょうざ・豚もも肉・牛肉・鮭・好みの貝類・はたはたなどの季節の魚や野菜などを入れるのもよいです。たれは、キムチ味・しょうゆ味・豆乳味などいろいろあります。好きな味付けにして、鍋料理を楽しんでみるのもよいです。





中級編

山形郷土料理のいも煮

材料 > 1人～2人分

洗い里芋	★よごれを切り落とす	…1/2袋
牛肉切り落とし		
★4cmの長さに切る	…150g	
こんにゃく	★手で一口にちぎる	…1/2枚
笹がきごぼう		
★袋からだし水にさらす	…1/4袋	
酒	…	大きいさじ1
塩	…	小さじ1/4
めんつゆ	…	1/4カップ
長ネギ	★斜め切り	…1/2本
舞茸	★根元をとりほぐす	…小1/2パック

作り方

- ① 鍋に切った牛肉と酒とめんつゆの半分を入れ、肉をほぐしながら色がかわるまで煮ます。
- ② 牛肉が煮えたら、鍋から肉を取り出し、ボールに入れておきます。鍋に残っている肉を煮たつゆは、捨てずにそのままにしておきます。
- ③ 肉を煮て取り出した鍋に、里芋・笹がきごぼう・こんにゃくと水2カップと塩小さじ1/4を入れ、火にかけます。
- ④ 沸騰してたら、よく白い泡(あく)とぬめりをとります。
- ⑤ 里芋が柔らかくなったら、煮た肉・残りのめんつゆを入れ、味を調えます。
- ⑥ 味を調えたら、斜めに切った長ネギ・ほぐした舞茸を入れ、煮たってたら火を止めます。
- ⑦ 器に盛り付けます。いただきます。

料理メモ

めんつゆがない場合は、酒・さとう・しょう油・塩で味付けしましょう。
各地方のいも煮は…庄内は豚肉で、味噌味。村山や置賜は牛肉で、しょう油味。置賜では、大根を入れることあります。最上では庄内や村山のいも煮を食べることもあります。





上級編

ハンバーグ

材料 2人分

玉ねぎ ★みじん切り	1/2個
あい挽肉	250g
サラダ油	大さじ1

つなぎ

パン粉	1/3カップ
牛乳	大さじ1
卵	1個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

ソース調味料

水	1カップ
中濃ソース	大さじ3
ケチャップ	大さじ2
レタス	2枚
ミニトマト	4個

料理メモ

④の形を整えるとは、肉を丸めたあと、キャッチボールのように左右の手のひらに交互に肉を打ちつけ空気を抜くことです。形がくずれずきれいに焼き上がります。

作り方

- 1 玉ねぎを耐熱タッパーに入れ、ラップをして電子レンジに入れ、玉ねぎの色が透き通るまでチンします。
- 2 レタスとミニトマトは、水で洗い、水気を切っておきます。
- 3 レンジでチンした玉ねぎが冷めたら、ボールに玉ねぎ・つなぎの材料・あい挽肉を入れよく混ぜます。
- 4 混ぜ合わせた肉を半分づつ丸めて、形を整えます。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ温めて、中火で形を整えた肉を3分焼きます。裏返して弱火で3分焼きます。
- 6 フライパンにソースの材料を入れて、火を中火にし沸騰してから、弱火で蓋をして5分間煮込みます。
- 7 ソースにとろみがついたら完成です。
- 8 器にハンバーグと付け合せの野菜のレタスとミニトマトを盛り付けます。いただきます。





じょう きゅう へん
上級編

牛肉ステーキ

材料 > 1人~2人分

牛肉ステーキ用 2枚

ニンニク

★皮をむいて薄くスライス 1かけ

牛脂 1個

酒 大さじ4

調味料

塩 少々

こしょう 少々

付け合せ野菜 適量

料理メモ

均一に火が通り美味しい焼き上がる
ために、肉を焼く20分前に冷蔵庫
から出しておきます。

作り方

① 肉は焼く20分前に、冷蔵庫から出しておきます。

② 肉に調味料を振ります。

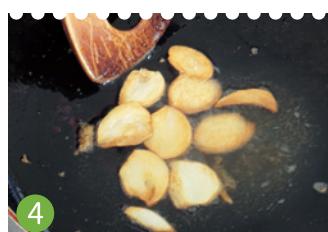
③ フライパンを強火にかけ、煙が出るくらい温めます。牛脂を入れ溶かします。

④ フライパンを火から外してニンニクを入れ、弱火にかけてきつね色になるまで焼きます。

⑤ フライパンのニンニクを取り出し、強火にしフライパンから黒い煙が出てきたら、肉を入れます。

⑥ 肉を2分焼いたら、裏返して焼きます。裏返したら酒を振り、蓋をします。1分焼き、火を止め、そのまま2分間おいておきます。

⑦ 焼いた肉を一口大に切り、付け合せ野菜と一緒に器に盛り付けます。いただきます。



調理時間 > 約30分
調理器具 > フライパン



上級編

オムライス

材料》1人～2人分

ご飯	茶碗2杯
カット鶏もも肉	60g
玉ねぎ ★みじん切り	1/2個
サラダ油	大さじ1

ご飯調味料

塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ケチャップ	おお 大さじ2

オムレツ調味料

卵	1個
塩・こしょう	少々
牛乳	大さじ2
バター	10g(1かけ)

ケチャップ ★飾り付け用 適量

料理メモ

卵を焼くポイントとして、火力は常に強火で、卵はいっさくに流し込みます。フライパンのふちからまん中にむけてすばやく卵を大きく丸を描くように混ぜるとふわふわに出来上がります。

作り方

- フライパンにサラダ油を入れ熱し、玉ねぎを入れ弱火で炒め、玉ねぎが透き通つてくるまで炒めます。
- 玉ねぎが柔らかくなったら、カット鶏もも肉を入れ炒めます。
- 鶏もも肉に火が通つたら、ご飯を入れ炒め、ご飯調味料で味付けをします。
- オムレツ用の卵をボールに割ります。塩・こしょう・牛乳を入れよくかき混ぜます。
- 別のフライパンを熱して、バターを入れ溶けかかってたら、かきませた卵を入れます。
- 卵のふちの色が変わってきたら、箸でふちからまん中へ10秒くらい大きくかき混ぜます。
- 卵を10秒触らずにおいておきます。
- ③を器に盛り付け、⑦をフライ返しを使ってのせ、ケチャップをかけます。いただきます。





た も の はたら 食べ物の働き

た も の し ゆ る い しょく ひん ぐん
食べ物には5種類の食品群があります。食品群は、たんぱく質、脂質、炭水化物(糖質)、
ビタミン、ミネラルに分けられます。食品群を「五大栄養素」といい、それぞれに
はたら
働きがあります。



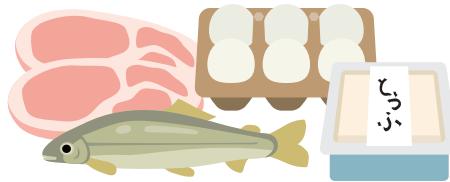
五大栄養素と働き

しょく ひん なか ふく
食品の中に含まれているさまざまな栄養素は、私達人間が生きていく
えい よう そ わたしたち にん げん い
ために必要な成分です。



炭水化物(糖質)

たい おん いつ てい たも からだ
体温を一定に保ったり、体を
うご 動かすエネルギーになります。



たんぱく質

けつ えき きん にく からだ
血液や筋肉など体のい
ろんな部分を作ります。



脂質

たい おん いつ てい たも からだ
体温を一定に保ったり、体を
うご 動かすエネルギーになります。



ビタミン

ひょう げん きん さい きん からだ まも
病原菌や細菌から体を守り
からだ ちょし ととの
骨や歯などの体の組織を
つく からだ ちょし ととの
作り、体の調子を整えます。

五大 栄養素



ミネラル

ほね は からだ そ しき
骨や歯などの体の組織を
つく からだ ちょし ととの
作り、体の調子を整えます。



バランスのとれた食事

しょく じ
バランスのとれた食事とは、五大栄養素を含む「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせた献立のことです。

しゅ しょく しゅ さい ふく さい しる もの
主食・主菜・副菜・(汁物)のある
しょくじ 食事をしましょう。みそ汁は1日
かい えん ぶん と しる にち
2回にし、塩分の取りすぎを予防
かい ぎゅうにゅう ちや
するために1回は牛乳やお茶に
や さい かい そう
しましょう。野菜やきのこ、海藻
からだ ひつ よう し ぼう えん ぶん
は、体に必要な脂肪や塩分
きゅうしゅう ふせ た
の吸収を防ぎます。たくさん食べ
るようしましょう。





電子レンジの上手な使い方

電子レンジを



電子レンジのタイプ

電子レンジのタイプによって、食材の温め方が違います。
タイプによって、食材の置き方も変わります。

● ターンテーブルありのタイプ

上部からターンテーブルに向けて電波を出します。
ターンテーブルが回転し、食材が温まります。



食材の置き方
真中より少し外側に置いて温めます。

● ターンテーブルなしのタイプ

底面で電波を作り、レンジ内に広がります。食材を均一に温めます。



食材の置き方
真中に置いて温めます。



電子レンジで使えない器具・食器



電子レンジでチンすると、食器や容器が割れたり、形がかわったり、火花がでたりするものは使えません。

- ✗ ステンレス・ホウロウなどの金属のボール・バット
- ✗ 土鍋や素焼きの器や食器
- ✗ 金銀模様のある食器
- ✗ 木でできている食器
- ✗ ガラスでできている食器
- ✗ プラスチック製品
- ✗ アルミホイル



ラップをする」「しない」食材

● ラップするもの

水分を逃がさず、しっとり仕上げ、食品の飛び散りも防ぎます。

- ピラフ・チャーハン
- カレー・シチュー
- 焼きそば
- 冷凍ご飯
- ハンバーグ
- 煮魚

- 肉じゃが
- 野菜炒め
- 中華まん



中華まんは、水で濡らしてからラップに包んでチンします。

● ラップしないもの

水分のある食品は、ラップはいりません。水分を逃がして、カラッと仕上げます。

- ご飯
- みそ汁
- 牛乳
- 焼き魚
- 天ぷら

- 焼き鳥
- フライ
- うなぎのかば焼き



かば焼きは、酒を大さじ1ふりかけクッキングシートに包みチンします。

じょう　す　つか　じ　かん　て　ま　せつ　やく
上手に使えば、時間や手間の節約になります。火を使わないので安全に調理ができます。



電子レンジで野菜の下ごしらえ

でん　し　電子レンジを使って簡単に野菜を下ごしらえし
たり、厚揚げや油揚げの油抜きもできます。

や　さい　さ　した
野菜を切って下ごしらえする
ときは、形や大きさをそろえて
切れます。野菜は水洗いしたら
軽く水気を切るだけで、濡れた
ままラップをかけてチンします。



にんじん・かぼちゃ・じゃがいも
などのように煮えにくい素材は、
水で濡らして軽く絞ったクッキン
グペーパーを直接かけたり、
包んだり、はさんでチンします。



● 加熱の目安(500w)



ほうれん草
1袋(200g)
2分50秒



こまつな
1袋(200g)
2分50秒



なす
中1個(200g)
2分30秒



じゃがいも
中1個(200g)
5分00秒



かぼちゃ
中1/4個(200g)
5分00秒



にんじん
中1/2本(200g)
2分50秒



アスパラガス
中3本(100g)
1分30秒



キャベツ
葉2枚(100g)
1分30秒



もやし
1/2袋(100g)
1分30秒



厚揚げ
1枚(200g)
4分00秒



油揚げ
1枚(30g)
0分30秒



とうふ
1丁(300g)
4分00秒

油抜き:水で濡らしたクッキングペーパーで包んでチンします。

水抜き:クッキングペーパーで包んでチンします。

注意!

生卵やゆで卵は、電子レンジで
チンすると破裂します。
絶対にしないようにしましょう。

電子レンジのお掃除

使用するたびに軽く水
拭きします。月に2~3
回は本格的にお掃除
しましょう。



れいどうしょくひん
冷凍食品とは、食品の品質をそのままに冷凍したり、下ごしらえや味付けをして調理した
しょくざいれいどう
食材を冷凍したもので。長い間保存でき、手軽に料理を楽しむことができます。



冷凍食品の応用

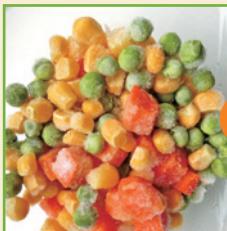
● 野菜や果物を調理せずに生のまま すぐ冷凍したもの



冷凍ほうれん草



ほうれん草のパンケーキ



ミックスベジタブル



チャーハン



冷凍ブロッコリー



ブロッコリーのソテー



冷凍かぼちゃ



かぼちゃの煮物

● 調理をしたり味をつけ下ごしらえして 冷凍したもの



冷凍コロッケ



コロッケサンド



冷凍鶏の唐揚げ



酢鶏



冷凍ぎょうざ



揚げぎょうざ



冷凍ハンバーグ



煮込みハンバーグ



れいぞうこじょうす

つかかた

しりょうしう

冷蔵庫の上手な使い方

れいぞうこじょうすつかでんきだいせつやくむだしょくさいつか
冷蔵庫を上手に使って、電気代を節約し、無駄なく食材を使いましょう。

冷蔵庫の温度と役割

れいぞうこないしょくさいつすきまあいひしょくひん
冷蔵庫内は、食材をぎゅうぎゅうに詰めず、隙間を空けて入れると冷えやすく、食品も長もちしますし、省エネにもなります。食材を冷蔵庫に入れても、菌が死ないので、長い間入れておくと腐れてしまいます。食事に必要な食材だけを購入するようにしましょう。

れいぞうす

冷蔵室 <2~6°C>

うえたなとだいしょくさいい
上の棚: あまり取り出さない食材を入れると便利です。

なかたなつかしょくさいい
中の棚: よく使う食材を入れましょう。賞味期限が短い食材を入れると無駄なく食材を使うことができます。

したたなしるふくしょくさいひんはいおも
下の棚: 汁を含む食材・瓶に入っている重い食材を入れると使いやすいです。

れいどうす

冷凍室 <-18~-20°C>

れいどうたものつかりょうこ
冷凍する食べ物は、使いやすい量に小分けにして、薄く広げてラップで包み密閉袋に入れます。平らな状態で凍らせた後、立てて冷凍庫に入れます。冷凍庫にホワイトボードを貼り付け、中に何が入っているか記入しておくと、便利です。



<15~25°C>

チルド室 <-1~1°C>

れいぞうしおんどひくこお
冷蔵室より温度が低く、凍らない温度なので肉や魚・料理の下ごしらえ・作り置きのおかずを入れておくとよいです。

やさいしつ

野菜室 <3~8°C>

やさいしつれいぞうしおんど
野菜室は、冷蔵室より温度が高いため、肉や魚などの低温で保存する食品の保存にはむきません。野菜や果物・飲み物を入れます。
やさいしつい野菜室に入れずに長持ちする野菜があります。オクラ・かぼちゃ・なす・ピーマン・玉ねぎ・じゃがいも・さつまいもです。



賞味期限・消費期限

しょくさいあんせんおいたきかん
食材には、安全で美味しく食べられる期間があります。食材の袋や容器に「賞味期限」か「消費期限」が表示されています。言葉の意味を覚えておくと食品を無駄なく使いきることができます。

● 賞味期限とは

たもののはいふくろようきあ
食べ物や飲みものが入っている袋や容器を開けずに、冷蔵庫や棚の中などの冷暗所で保存した場合、書いてある年月日まで「品質が変わらず、おいしく食べられる期間」のことです。作ってから3か月以上もつものは、「年月」で表示する場合もあります。書かれている年月日を過ぎても色やにおい、味を確認してかわっていなければ、まだ食べることができます。

● 消費期限とは

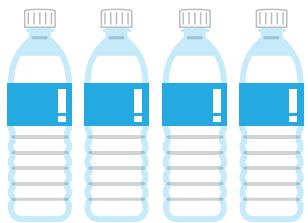
しょうひきげんたものにくぎょかいるいへんどう
消費期限がついている食べ物は、肉・魚貝類・弁当・惣菜やサンドイッチなどの調理パンなど、腐りやすい食品に多く「年月日」が書いてあります。年月日をよく見て、期限が過ぎていたら食べないようにしましょう。



1日に必要な水分量

● 人間の体が1日に排出する水分量

約2リットル



ペットボトル500ml×約4本分

私たちの体は成人で体重の約60～65パーセントが水分です。
健康を守るために、毎日水やお茶を飲む必要があります。

● 人間の体が1日に必要な水分量

約1.5リットル



ペットボトル500ml×約3本分

1日に体から出していく水分とほぼ同じ約2リットルの水分を食べ物や飲み物から取ります。食事で約0.5リットル、残りの1.5リットルを水やお茶から取ります。



水分を取るタイミング

● 朝起きたとき



朝起きたときの体は、寝ている間に体から水分がへって、水分が不足している状態です。朝起きたらコップ1杯の水を飲みましょう。

● 入浴のとき



入浴により汗をかき、体の中の水分がたりなくなっている状態です。入浴後にコップ1杯の水を飲みましょう。

● スポーツをしたとき



運動中には大量の汗をかき、水分はもちろんナトリウムなどのミネラルも体からへっていきます。水やお茶を飲み、脱水症状や熱中症にからないようにしましょう。

● 寝る前



睡眠中に水分がへり、血液がドロドロになり血圧が高くなったりします。それを防ぐために寝る前にコップ1杯の水を飲みましょう。

注意!

腎臓病や透析を受けている方で、水分量が決められている人は、指示されている水分量を守るようにしましょう。

たい せつ すい ぶん と かた みず い がい の
に大切です。水分の取り方から水以外の飲みものやアルコールについて紹介します。

清涼飲料水に含まれる砂糖

● 砂糖の量の目安

スティックシュガー(1本3g=12カロリー)
の本数で表した場合



炭酸飲料
350ml 15本



スポーツ飲料
350ml 7本



微糖缶コーヒー
185g 1本強



水・緑茶
350ml 0本



野菜ジュース
200ml 7本



果汁100%ジュース
200ml 8本

● 清涼飲料水の1日の量の目安



スティックシュガー
2本分の飲料

お茶や水以外の飲み物には、多くの砂糖が入っています。

飲み物は、あくまでも嗜好品(お楽しみの物)です。飲むときは、1日の量を決め、カップに注いで飲むようにしましょう。カロリーの取りすぎに注意して、量も回数も出来るだけ控えるようにしましょう。

飲みものの「おいしさ」は「甘い=砂糖」です。
砂糖の量が多ければカロリーが高くなります。

● カロリー表示の違い

炭酸飲料やスポーツ飲料で
「ノンカロリー」「カロリーゼロ」
「カロリーオフ」と表示している
商品があります。

100mlあたり5kcal未満を.....
「ノンカロリー」「カロリーゼロ」
100mlあたり20kcal未満を.....
「カロリーオフ」「低カロリー」
「ダイエット」

例えば「カロリーオフ」表示の
飲料500ml = おにぎり1個分

アルコールについて

お酒では水分補給になりません。
水やお茶で水分補給をしましょう。

アルコールの摂取は適量を寝る3時間前までにしましょう。疲れがとれず、睡眠不足の原因になります。

● お酒別の1日あたりの適量は?



ビール中栓
500ml 1本



焼酎
110ml 0.6合



日本酒
180ml 1合



ウイスキー
60ml 1杯



缶チューハイ
520ml 1.5缶



ワイン
180ml 1/4本

アルコールは、1gあたり7kcalあり、ビール中ジョッキに1杯飲むと、ご飯茶碗2杯分のカロリーがあります。カロリーの取りすぎに注意しましょう。

注意!

薬を飲んでいる人は、アルコールは飲まないようにしましょう。
薬の効き目が強く出る原因となります。



おい げん えん ただ しょくじ ほう

美味しく減塩～正しい食事法～

えん ぶん と こう けつ あつ せい かつ しゅう かん びょう
塩分の摂りすぎは高血圧など生活習慣病にかかりやすくなります。
ほか し しつ い じょう しよう どう にょう ひょう じん ぞう しつ かん しん ぞう しつ かん おお しょう じょう ひょう き
他にも、脂質異常症・糖尿病・腎臓疾患・心臓疾患など多くの症状や病気を
ひ お げん いん よ ほう お い あじ
引き起こす原因となります。予防のために美味しく、うす味にしましょう。



1日あたりの目標塩分量

●日本人の1日あたりの平均塩分量

平均10.2g

[男性 11.1g／女性 9.4g]

(平成25年国民栄養調査)



●日本人の1日あたりの目標平均塩分量

目標平均7.5g

[男性 8.0g／女性 7.0g]

(日本人の食事摂取基準2015年版)



やく
約3g



オーバーしています。

減塩しましょう。



減塩のコツ

おい あじ
美味しくうす味にするコツを紹介します。

あじ
塩分を減らして、健康な食生活を送りましょう。



てい えん
低塩のしょうゆ、ケチャップや
ソースなどの調味料を使いましょ
う。かけすぎに気をつけましょ
う。



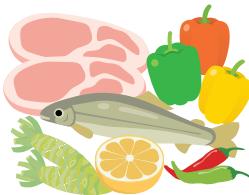
めん るい
麺類のつゆを残しましょう。
(全部残すと2~3g減塩でき
ます)。



しる もの ぐ
汁物は具だくさんにして、汁の
りょう へ
量を減らしましょう。



えんぶん おお がいしょく
塩分が多い外食やハム・ウィンナー・
ベーコン・筋子・たらこ(加工食品)、
つけもの に ひか
漬物やつくだ煮などを控えましょう。



しんせん しょくさい も あじ い
新鮮な食材の持ち味を活かして
うす味で調理しましょう。
くだもの さんみ つか
スパイスや果物の酸味を使う
ごとか てき
のも効果的です。



やさい くだもの かい そら
野菜、果物、海草、きのこは体に
ひつよう しお そと だ
必要なない塩を外に出してくれる
はたら かい しょくじ に やさい
働きをします。1回の食事で煮た野菜
かたて たま も ぱいた
なら片手に山盛り1杯食べましょう。

医師の指導を受けている人

タバコやアルコールは控えましょう。
病気のリスクをへらすことができます。



【塩分の多い食品例】

えんぶん おお しゃくひんれい	
カップ麺 ……1個(100g)	5.5g
きつねうどん ……1人前	5.3g
塩鮭 ……一切れ(40g)	3.5g
カレーライス ……1人前	3.3g
梅干し ……1個(10g)	2.0g
ハム ……3枚(60g)	2.0g
味噌汁 ……1杯	1.5g

血糖値が高いと、生活習慣病のリスクを高め、糖尿病になりやすくなります。

他にも、糖尿病による合併症の症状や病気を引き起こす原因となります。

予防のために、血糖値を上げにくい食事を取り入れましょう。



糖質とは？血糖値とは？



● 糖質とは？

炭水化物の中に「糖質」と「食物繊維」が含まれています。

まずは、糖質と血糖値の意味や役割を理解しましょう。

● 血糖値とは？

糖質は、消化されて最後にブドウ糖や果糖になり吸収されます。血液中のブドウ糖のことを「血糖」、血液中のブドウ糖の量のことを「血糖値」といいます。

【役割】体温を一定に保つたり、体を動かす大切なエネルギー源となります。



血糖値を上げにくくするコツ

主食を選ぶときのコツ…… 食物繊維には、糖質の吸収をおだやかにする働きがあります。
食物繊維を多く含む食品を選びましょう。



白米や、小麦粉で作られているパンやスパゲティ、うどんなどは、食物繊維が少なく、血糖値を上げやすい。

主食が一番、糖質を多く摂ることになります。
無理なく、美味しく、食事をするコツを紹介します。



玄米、全粒粉パン、十割そば、全粒スパゲティなど精製度が低いものは食物繊維が多く、血糖値を上げにくい。

「毎日の主食を白米から玄米に代えるのはちょっと…」という場合

いつもと同じ…… 物を同じ量で食べるコツ

刻んだしらたきを白米に混ぜて炊くなど、糖質の少ない食材で、“かさまし”するのがおすすめです。麺類には、しらたきやきのこのなどの食材などで、“かさまし”するのがおすすめです。

医師の指導を受けている人
タバコやアルコール、清涼飲料水は控えましょう。病気のリスクをへらすことができます。



注意！

糖質を減らすほかに、脂質や塩分の摂りすぎに気をつけましょう。合併症や他の病気にならないように、夜遅くや寝る前の飲食や、食べ過ぎには気をつけましょう。

スーパーとは



スーパーとはスーパーマーケットの略です。「小型店=小さいスーパー」、「大型店=大きいスーパー」に分類されます。

● 小型店のスーパーの特徴

地元に密着し、野菜や肉・魚を安く提供してくれます。日常の生活で必要な食料品や日用雑貨を購入することができます。

● 大型店のスーパーの特徴

品揃えが小型店よりも多く、食料品だけでなく、衣料、家電、インテリアなどの色々なジャンルの買い物を一度に済ませることができます。

スーパーのお得な活用法

● 特売日

スーパーごとに特売日があります。チラシやネットでチェックしましょう。

スーパーのお得な活用法を
ご紹介します。

● 値引きする時間

閉店間際に弁当や惣菜を値引きします。タイムセールなどの時間帯でお得に買い物できます。

● スーパーのポイントカード

スーパーで発行しているポイントカードには、キャッシュバックや値引きなど、お得な事がたくさんあるので活用しましょう。

● プライベートブランド

プライベートブランドとはスーパーの独自開発商品のことで、飲みもの・お菓子・消耗品など幅広くあり、メーカー商品の3割以上安く購入できます。

スーパーの食品

● スーパーの惣菜

スーパーの惣菜は、お刺身から煮物まで品数も豊富です。しかし、カロリーや脂質が多く含まれる揚げ物、炒め物には注意が必要です。手作りのおひたしやあえ物をたしてバランスのよい食事にしましょう。

料理のメインに、もう一品ほしいときに便利なスーパーの惣菜。

また、調理の手間がはぶけるカットされた野菜など種類も豊富です。

● カット野菜

スーパー・コンビニで手軽に購入できるカット野菜は、種類も豊富です。一袋の分量は2~3人前で、100~300円程度のお手頃価格です。一人暮らしの人や料理の時間短縮に最適です。簡単に料理を楽しむことができます。



身边にあって生活に必要なものがそろうスーパー・コンビニの活用法をご紹介します。

コンビニとは



コンビニとはコンビニエンスストアの略です。便利さ(=コンビニエンス)を最大限に追求する小型のスーパーマーケットを意味します。

● コンビニの特徴

コンビニのほとんどが年中無休・24時間営業です。食べ物や飲みもの・日用品など日常生活に必要なものをいつでも購入することができます。また、住宅地・駅前・主要道路沿いなど交通に便利な場所に建てられ、いつでも気軽に買い物ができます。

コンビニの活用法

● 宅配サービス

コンビニでは宅急便を出すこともできます。また、配達された荷物を最寄りのコンビニで預かってくれるところもあります。

● チケット予約・販売

店内に設置されているコピー機から映画前売券をはじめ、各種スポーツ観戦、イベントなどのチケットを購入することができます。

※利用方法は店の人に聞いてください。

24時間営業で何でもそろっているコンビニの便利な活用法をご紹介します。

● 公共料金の支払い

ガスや水道代などの公共料金の支払いをすることができます。

● 各種証明書を発行

店内に設置されているコピー機から印鑑証明や住民票など証明書を発行できます。

※マイナンバーカードが必要です。

※利用方法は店の人に聞いてください。

コンビニの食品



● コンビニ弁当

コンビニ弁当は、どうしても野菜が不足しがちになります。野菜サラダをつけたして栄養バランスのとれた食べ方を心がけましょう。健康のためにもうす味のコンビニ弁当を選ぶようにしましょう。

毎日コンビニで食事を済ませていませんか?気づけば、栄養がかたよって、バランスが悪い食事になっているかもしれませんよ。

● コンビニ惣菜

多くの人に美味しいと感じてもらうために、塩分を多く使っているものがあります。量を控え、塩分の摂りすぎには気をつけましょう。

● コンビニスイーツ

コンビニでは、アイスやケーキ・ゼリーなどいろいろなデザートが購入できますが、栄養バランスを考えてヨーグルトなどを選ぶよう心がけましょう。



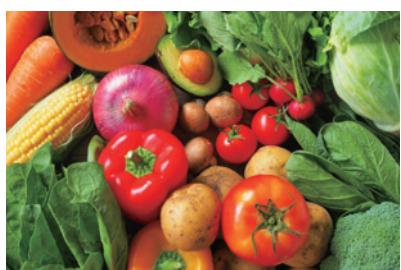
しょく ひん

11食品チェックシート

1日でどれだけの食品の種類を食べましたか?例を参考に○をつけてみましょう。
1日11点満点です。いろいろな種類の食品を食べましょう。

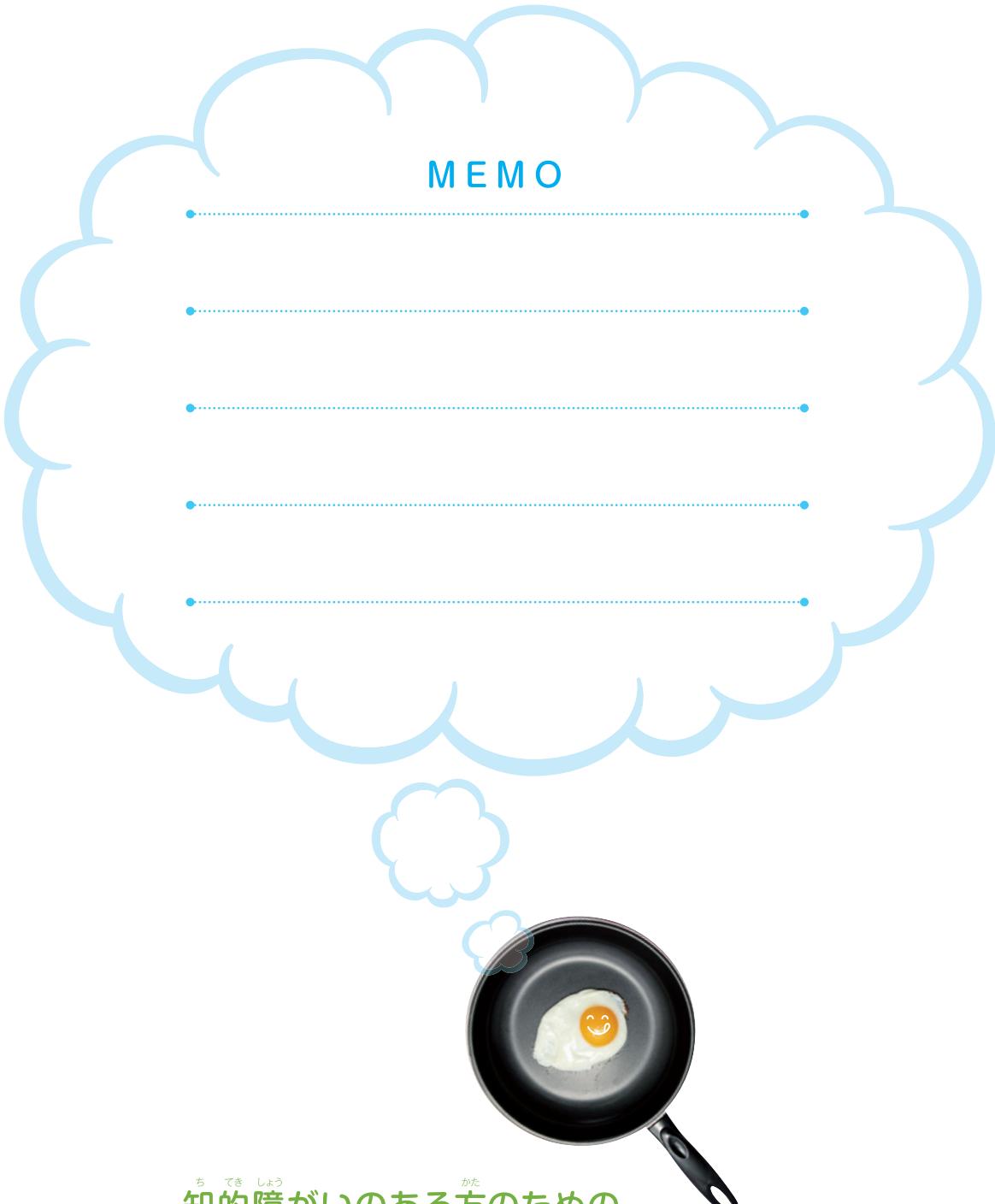
例》ご飯・豆腐とわかめの味噌汁・とんかつ(千切りキャベツ・トマト添え)・ほうれん草のおひたしを食べた場合
 豚肉:肉に○ 衣の卵:卵に○ 揚げ油:油に○ トマト・ほうれん草:緑黄色野菜に○ キャベツ:淡色野菜に○ 豆腐:大豆に○ わかめ:海藻に○

	例	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
にく 肉	○										
たまご 卵	○										
ぎゅうにゅう 牛乳											
あぶら 油	○										
さかな 魚											
だいひん 大豆・大豆製品	○										
りょくおうしょく 緑黄色野菜	○										
たんしょく 淡色野菜	○										
いも 芋											
くだもの 果物											
かいそう 海藻	○										
○の合計	7										



りょくおうしょくやさい
緑黄色野菜…見た目の色が濃い野菜で、カロテンを多く含んでいます。
おも 主にほうれん草・ニンジン・かぼちゃなど。

たんしょくやさい
淡色野菜…見た目が、白や、色の薄い野菜です。
おも 主にキャベツ・かぶ・大根・白菜・きゅうり・レタスなど。



MEMO

ち　てき　しょう　かた
知的障がいのある方のための
レッツ・トライ! クッキング
★一人でできる簡単料理レシピ集★

[発行日] 平成30年2月28日

[発行・編集] 社会福祉法人 山形県社会福祉事業団
山形市緑町1-9-30 TEL023-623-9127

[印刷] 山形印刷株式会社
山形市桜田東3-7-31 TEL023-622-6291

この料理レシピ集は、平成29年度 公益財団法人 山形県総合社会福祉基金(紅花ふれあい基金)の助成を受けて作成しています。

