

りょうり 料理はすごい！

シェフが先生！ 小学生から使える、子どものためのはじめての料理本

もくじ

はじめに

この本の使い方／この本の決まりごと

さあ、やってみよう！

おしえてシェフ！

おしえてくれるシェフたち

りょうり
料理をつくりはじめるまえに、おぼえておきたい基本の道具と使い方

①材料のはかり方／②包丁のおき方／③フライパンや鍋のおき方

④野菜の皮のむき方／⑤包丁の使い方／⑥いろいろな切り方／⑦そのほかの道具

この本で使う、基本の調味料

しよく
食パンでつくる

ハムとチーズときゅうりのサンドイッチ
スモークサーモンとアボカドのサンドイッチ
たまごのサンドイッチ
いちごのサンドイッチ
フレンチトースト

たまごでつくる

エッグベネディクト オーロラソース
スクランブルエッグ
オムレツ

パスタ料理^{りょうり}

しめじとベーコンのスパゲッティ
あさりのスパゲッティ
ミートソーススパゲッティ
トマトソースパスタ

スープとサラダ

かぼちゃのポタージュ
ミネストローネ
野菜^{やさい}サラダ^{じかせい} 自家製ドレッシング
ポテトサラダ

レストランで^た食べる^{りょうり}みたいなの、あの料理

とりにく^{とりにく} 鶏肉^{とりにく}ときのこのカレーグラタン
えびとほうれん草^{そう}のドリア
煮^にこみハンバーグ
ハンバーガー
チキンソテー
サーモンムニエル
オムライス
シーフードカレー
ピザ

しろ^{しろ}いごはん^{しろ}に合うおかずと汁もの

やさしい^{やさしい}た 野菜炒め
たまご^や焼き
にく^{にく} 肉じゃが
ぶた^{ぶた} 豚のしょうが^や焼き
や^や 焼き肉^{にく}
とり^{とり} 鶏のてり^や焼き
とり^{とり} 鶏のから揚げ^あ
とうふ^{とうふ}とわかめのみそ汁^{しろ}

ちくわとたまごのすまし汁^{じる}

こめ^{こめ}
米でつくる、うどんでつくる

おやこ^{おやこ}
親子どん

ぎゅう^{ぎゅう}
牛どん

まぐろ漬^づけどん

しらすとわかめの混ぜ^まごはん

ごもく^{ごもく}たきこみごはん

サーモン巻^まきずし まぐろ軍艦^{ぐんかん}巻^まき

かんたん^{かんたん}
簡単ちらしずし

く^く
具だくさんうどん

や^や
焼きうどん

みせ^{みせ} た^た
お店で食べるみたいなの、あの料理^{りょうり}

ぶたにく^{ぶたにく}
豚肉とかにかまのパラパラチャーハン

あんかけチャーハン

や^や
焼きそば

しょうゆラーメン

しお^{しお}
塩ラーメン

かにたま

えびのケチャップ^に煮

や^や
焼きぎょうざ

しゅうまい

コーンのスープ

なるほど！ 豆^{まめ}ちしき

しょく^{しょく}
食パンのはなし

はやさい^{はやさい}
葉野菜をおいしくする^{ほうほう}方法

たまごクイズ！

パスタってなあに？

オリーブオイルって、どんなオイル？

かつおぶしのはなし

うま味^みのはなし

人間^{にんげん}は、どうして食^たべるのかな？
栄養素^{えいようそ}のはなし

レッツトライ！

パンのみみをクルトンにする
おいしそうに見^みえる盛り^もりつけ
フレンチドレッシングをつくってみよう
マヨネーズをつくってみよう
鶏^{とり}のスープをつくってみよう
ラーメンのトッピングをつくろう