

収穫した米を使って

自分たちで簡単に作られる

料理に挑戦！

料理レシピ集



令和2年度 吉舎小学校 5年

ツナカレーチャーハン



メンバー: 中本・越道・藤丸・高橋



★材料(4人分)

温かいごはん	800g	スナップエンドウ	150g
ツナフレークかん	1かん(250g)	カレー粉	大さじ2
タマネギ	1個	塩	小さじ1
ニンジン	1本	サラダ油	大さじ4

★作り方

- 1、タマネギはみじん切りに切る。ニンジンは皮をむいて縦に2等分にし、1cm角の棒状に切り、はしから2~3mm厚さに切る。スナップエンドウはすじを取り、5mm幅に切る。それぞれ半分に分けておく。
- 2、フライパンにサラダ油大さじ2を熱して、1の半量を入れていためる。
- 3、少ししんなりしたら、ごはん半量とツナの半量をかん汁ごとに加えていためる。
- 4、カレー粉大さじ1と塩小さじ1をふり、フライ返しでおさえながらいため合わせて器によそす。2~4を繰り返して残りも同様に作る。

感想～ツナカレーチャーハン編～

ツナカレーチャーハン
はすごくおいしかったです。

藤丸 颯志



JＡの方が来てくれたので
おかげでツナカレーチャー
ハンがおいしくできました。
うれしかったです。

越道 翔羽

ツナカレーチャーハンはおいしく
なりました。
思ったよりかんたんだったから、
家でも作ってみたいです。

高橋 京花

ツナカレーチャーハンは、自分
が思っていたより、とても簡単だ
ったので家でも作ってみたいと思
いました。
しかも、材料が身近にあるもの
で作られるのでいいと思
いました。

中本 まゆ



おにぎり



メンバー: 谷口・山城・土屋・才田



★材料(4人分)

塩こんぶ	梅ぼし	のり	米
少々	2こ	8枚	2合
のりたまふりかけ			
少々			

★作り方

- ①3つのボールにごはんを分けて、入れる。
- ②おにぎりの形を作って、真ん中に穴をあけて、ぐざい(うめぼし)を入れて、またおにぎりの形にする。
- ③のりたまと、塩こんぶは、それぞれのボウルで混ぜる。
- ④最後にのりをまいて、皿に盛りつけたら完成。

感想～おにぎり編～

私は、最初は、おにぎりの
作りが上手にできなかったけ
れど、やっていくうちに
だんだん上手にできてい
たからよかったです。

土屋尊音



この時、私はいなかった
けれど、みんなから話を聞いて
楽しそうだったので家でも
作ってみたいなと思
いました。

才田亜美

おにぎりを作っているいろいろ大変
だったけどみんな楽しくおにぎりを
作れたから家でも習ったことをいかに
おにぎりを作ってみようと思いました。

谷口侑雅



少しずれた
けれど「おいしい」
作れたので
家でもつくりたいと思
いました。

山本成志小佳也

チャーハン



メンバー:大田、向井、池田、暮町



★材料(4人分)

米	3合	しょうゆ	大さじ1
たまご	2個	ごま油	大さじ2
ねぎ	1本		
ソーセージ	5本		

★作り方

- 1.ネギをあらみじん切りにする。ソーセージを5mm角に切る。卵をときほぐす。ねぎしょうゆを作る。炒、ソーセージ卵を2つの器に分ける。
- 2.ごま油大さじ2を入れて、いり卵を作る。その中にソーセージを入れていためる。その中に、1.5合の米を入れてパラパラになるまでいためる。ねぎしょうゆを入れて、こしょうをかけて、口味をととのえる。
- 3.お皿に盛りつけて完成。

感想～チャーハン編～

チャーハンを作ってみて
分からないこともあったけ
れどおいしくできたの
でよかったです。
大田 彪人



チャーハンを作ってみ
てあまり作ったことが
なかったけど、おいしく
作られたのでよか
りました。
向井 尚真

チャーハンを作ってみて家
ではあまり料理を作らない
から心配だったけれど、作っ
てみるとおいしかったです。
家でも作ってみたいであ
す。
池田 夏輝

チャーハンを作ってみて、
最初は不安だったけど、JAの
方が教えてくださってできたので
よかったです。また家で作
りたいです。
暮田 彩花



卵チャーハン



メンバー：植木 來将, 伊藤 結人, 岡田 楓, 岡田 碧依



★材料 (4人分)

ごはん	お茶わん 4杯	ごま油	大さじ1
卵	4個	塩	2つまみ
長ねぎ	20cm, 50g	こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1		

★作り方

1. 長ねぎは、十センチに切り目を入れて、お好みじん切りにして、しょうゆを入れる。
2. あつあつに熱した、フライパンにゴマ油を入れる
3. 一気にとき卵を入れて、とき卵を大きく2回混ぜ、ごはんを入れる。
4. そして、最初に作っておいた、ネギ、しょうゆを入れて、塩とこしょうといっしょと混ぜる。
5. お皿に盛りつけて、完成。

感想～卵チャーハン編～

自分が家で作れるレシピだったので、休日に作りました。すごくかんたんだったのですぐにできなし、調理実習をして、すごく楽しかったです。

岡田 碧依



ぼくはあまり料理がすきじゃないけど、うまいからうれしかったです。またやりたいです。今日は楽しかったです。

植木 来将

はじめて卵チャーハンを作った。JJAの方といし、調理実習ができたのでいろいろ勉強になりました。今日は楽しかったです。また、できたらいいなと思います。

岡田 楓

ぼくはあまり料理が得意ではないけど、うまい、たのんでうれしかったです。だからまたやりたいと思いました。

伊藤 結人

