

第1編 調理の基本編

1 安全に楽しく料理しよう	4	動画	5 調理のコツ	16	動画
2 食材の切り方	6	動画	6 料理上手はかたづけ上手	18	動画
3 下ごしらえのコツ	12	動画	7 配膳とテーブルマナー	20	動画
4 魚のさばき方	14	動画			

第2編 レシピ編

基本のおにぎりから
スタート!

主 食		動画
おにぎり	22	トーストサンド 27
おにぎらず	23	フレンチトースト 27
キンパ	23	ピザ・マルゲリータ 28
親子どんぶり	24	ドリア 29
チキンカレーピラフ	25	スパゲッティ・カルボナーラ 30
チキンライス	25	スパゲッティ・アマトリチャーナ 30
ハッシュドビーフ	26	冷やし中華 検 31

汁 物		動画	
豆腐とわかめのみそ汁	32	コーンスープ	34
しじみのみそ汁	32	クラムチャウダー	34
さつまい ^検	32	ワンタンスープ	35
吉野鶏の吸い物 ^検	33	粟米湯	35

主 菜				動画
鶏の照り焼き	36	さけのムニエル	検	43
豚肉のしょうが焼き	37	オムレツ		44
あじの竜田揚げ	38	八宝菜		45
いわしのかば焼き	39	焼き餃子		46
厚焼き卵	40	焼売		46
薄焼き卵	40	えびのチリソース		47
いりどり	41	青椒肉絲		48
ハンバーグステーキ	検	肉野菜炒め	検	48

副 菜		動画
茶わん蒸し 	49	なすの煮びたし 52
かぼちゃの甘煮 50		ブロッコリーのあえ物 53
かぼちゃの甘煮そぼろあんかけ 50		ポテトサラダ 54
きんぴら 51		キャロットラペ 55
牛ごぼう 51		マセドアンサラダ  55
切り干し大根の煮物 52		

動画・リンク・アプリ……関連する動画などをご用意しています。各ページのQRコードからご利用ください。

人気の韓国料理や
タイ料理

アジアの料理

動画

スパイスカレー	56	ヤムウンセン	57
プルコギ	57		

かわいいデザートで
パーティしよう!

デザート

動画

蒸しケーキ	58	バナナのパウンドケーキ	62
カラフル白玉あんみつ	59	ロールケーキ	63
プリン	60	トライフル	63
あじさいゼリー	60	スノーボールクッキー	64
チョコレート寒天	61	米粉のパウンドケーキ	65
マドレーヌ	62	豆乳プリン	65

アレルギーがあっても
みんなと一緒に
おやつが食べたい!

レシピ編の料理を
組み合わせれば
お弁当も作れる!

お 弁 当

三色ごはん弁当	66
さばの竜田揚げ弁当	67
トーストサンドのお弁当	67

災害時・キャンプ料理

動画

炊飯器を使わないで炊くごはん	68
保存食で作るミネストローネパスタ	68

日本の行事食	69
--------	----

りんごはどうして
茶色くなるのかな?

やってみよう! 実験・サイエンス

動画

1 りんごの褐変を抑える方法	動画 70	8 ひき肉の加熱と副材料の効果	73
2 だしのうま味を効果的に使う方法	70	9 小麦粉のグルテンの性質	動画 73
3 牛乳の性質と調理による変化	71	10 野菜の炒め温度と食感の違い	74
4 豆腐のすだちを防ぐ方法	71	11 じゃがいもをつぶすときの温度と粘り	動画 74
5 大豆から豆腐をつくろう	動画 71	12 砂糖水を加熱してみよう	動画 75
6 でんぶんの種類と役割	72	13 清涼飲料水の糖分	75
7 ゆで卵の加熱時間と卵の温度による違い	動画 72	14 お弁当の栄養バランスを調べてみよう	76

第3編 食品成分表編

食品成分表や
食事摂取基準を使って
調べてみよう!

レシピ編の料理の
栄養計算ができる!

食品成分表Q & A	78
------------	----

アプリで楽しく
栄養計算!

日本食品標準成分表2020

リンク アプリ

01 穀類	80	10 魚介類	96
02 いも及びでん粉類	82	11 肉類	98
03 砂糖及び甘味類	83	12 卵類	100
04 豆類	84	13 乳類	101
05 種実類	85	14 油脂類	102
06 野菜類	86	15 菓子類	103
07 果実類	92	16 し好飲料類	104
08 きのご類	94	17 調味料及び香辛料類	106
09 藻類	95	18 調理済み流通食品類	108

食品名さくいん	110
---------	-----

○「食物調理技術検定」の参考レシピ

「食物調理技術検定」は、公益財団法人全国高等学校家庭科教育振興会が行っている「高等学校家庭科技術検定」のひとつです。高等学校によっては「食物調理技術検定」をめざして調理の勉強をしているのではないのでしょうか。

「食物調理技術検定」には1～4級があり、実技試験の内容は以下のとおりです。

- 1級：供応食・行事食（献立作成・調理）
- 2級：日常食（献立作成・調理）
- 3級：調理手法の基礎（調理・目測）
- 4級：調理の基礎（切り方・計量）

レシピ編には、「食物調理技術検定」の課題の参考になるレシピが多数掲載されています。検定の参考レシピには **検** マークをつけたので、積極的に作ってみましょう。