

コンソメスープの作り方

材料

- 玉ねぎ (1/2 玉)
- 水 (カップで人数分+1 杯)
- コンソメ (1 個)
- 油 (大さじ 1/2)

使う道具

- 包丁
- 片手なべ
- さいばし
- 計量スプーン
- まな板
- おたま
- カップ

1. 玉ねぎをうす切りにする。
2. なべに油を入れ、玉ねぎをいためる。(弱火)
(※こげないように、全体をまぜる)
3. 玉ねぎがきつね色になったら、水、コンソメを入れひと煮立ちさせる。



きつね色

4. カップにそそいだら、コンソメスープのできあがり。



スパゲッティナポリタンの作り方

材 料 (2人分)

- 玉ねぎ(1/2)
- ピーマン(1 個)
- ウィンナー(4 本)
- スパゲティ(2 人分)
- ケチャップ
- 塩
- こしょう
- サラダ油

使う道具

- 包丁
- まな板
- さいばし
- ボール(中)
- ザル(小)(中)
- フライパン
- 木べら
- 両手なべ

1. 玉ねぎを、うす切りにする。

2. ピーマンを、ほそ切りにする。



3. ウィンナーをななめ切りにする。

4. なべに水を入れ、火にかける。

5. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとピーマン、ウィンナーを炒め、塩こしょうで味付けをする。

6. 水が沸騰(ふっとう)したら塩とサラダ油を少し入れ、スパゲティを入れる。
タイマーを使い、指定された時間をゆでたらザルにあげる。

7. フライパンに、ゆであがったスパゲティとケチャップをいれさらに炒める。

8. お皿にうつし、形をととのえたらスパゲティナポリタンの完成。



ハンバーグの作り方

材料

- ・玉ねぎ (1/2 玉)
- ・合いびき肉 (100 g)
- ・パン粉 (大さじ 1)
- ・たまご (1/2 個)
- ・塩 (ひとつまみ)
- ・コショウ (塩と同じ量)
- ・油 (大さじ 1)

使う道具

- ・包丁
- ・ボール (中)
- ・木べら
- ・計量スプーン
- ・フライ返し
- ・まな板
- ・お皿
- ・フライパン
- ・竹ぐし

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. フライパンに油をひき、玉ねぎをいためる。**(弱火)**
きつね色になったらお皿に移し冷ましておく。
3. ボールに合いびき肉、いためた玉ねぎ、ねぎ、パン粉、たまご、塩、コショウを入れる。
4. ねばりが出るまで、手でよく混ぜる。
5. ねばりが出たら、形をととのえ、まんなかをへこませる。(左右の手で、キャッチボールをするように手のひらに当て、空気をぬく。)
6. フライパンに油をひき、温める。(手をかざして熱さを感じたら OK)
温まったら肉を入れ、焼き色がつくまでしっかりと焼く。**(中火)**
7. 片面が焼けたらひっくり返し、ふたをして反対側を焼く。
肉のまんなかに竹ぐしをさし、肉汁の色を確認する。(とうめいだと OK)
8. お皿に盛り付けたらハンバーグのできあがり。



ホットケーキの作り方

材料

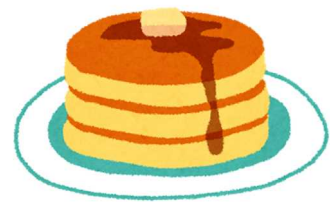
- ホットケーキミックス (150g)
- たまご (1 個)
- 牛乳 (100ml)

使う道具

- ボール (中)
- 計量カップ
- フライ返し
- たけ串
- 泡だて器
- フライパン
- おたま
- お皿

1. ボールにたまごと牛乳を入れ、泡だて器でよくまぜる。
2. たまごと牛乳がまざったら、ホットケーキミックスを入れよくまぜる。
3. フライパンを温めておく。(中火)
4. まぜ終わったら、少し高い場所からフライパンに流し入れる。(弱火)
5. 表面にプツプツとあわが出てきたらひっくり返す。(弱火)
6. まんなかに竹ぐしをさし、きじがつかなければやきあがり。
7. お皿にうつしたら、ホットケーキのできあがり。

はちみつやバターを付けると、おいしいね。



ポトフの作り方

材料

- ・玉ねぎ (1/2 玉)
- ・キャベツ (3 枚)
- ・にんじん (1/4 本)
- ・コンソメ (1 個)
- ・じゃがいも (1 個)
- ・ウィンナー (2 本)
- ・コショウ (適量)
- ・水 (400ml)

使う道具

- ・包丁
- ・両手なべ
- ・おたま
- ・ボール (中)
- ・竹ぐし
- ・まな板
- ・さいばし
- ・ピーラー
- ・小皿

1. キャベツを 3 センチ程度のざく切りにする。



2. ジャがいもは皮をむき、6 等分に切る。

3. 玉ねぎは皮をむき、しんをつけたままくし形に切る。



4. にんじんは皮をむき、乱切りにする。



5. ウィンナーはななめ切りで 2 等分にする。

6. なべにキャベツ、ジャガイモ、玉ねぎ、にんじん、コンソメ、水を入れ、煮立ってから 15 分にする。

7. ウィンナーを入れ、5 分にする。

8. 野菜に竹ぐしをさし、火が通ったかを確認する。

9. 味見をする。(うすければ、コンソメを足しましょう。)

10. コショウをふり、味をととのえる。

11. うつわにうつしたら、ポトフのできあがり。



みそ汁の作り方（ほんだし）

材料

- ジャがいも （1 個）
- ねぎ （1/4 本）
- 乾燥わかめ （2 つまみ）
- ほんだし （小さじ 1/2）
- みそ （小さじ 1）
- 水 （おわんで人数分+1 杯）

使う道具

- 包丁
- まな板
- さいばし
- おわん
- 片手なべ
- おたま
- ピーラー
- 計量スプーン

1. ジャがいもは皮をむき、半分に切ってから 2cm の大きさに切る。

2. ねぎは、2mm幅の小口切りにする。



小口切り

3. なべに水、ほんだしを入れまぜ、火にかける。（中火）

4. ほんだしがとけたら、ジャがいもを入れやわらかくなるまでにる。

5. わかめを入れる。

6. 一旦火を止め、みそをとかしながら入れる。

7. 火をつけねぎを入れたら、ほんだしで味をととのえる。

8. サツとにたら、みそ汁（ほんだし）のできあがり。



ごみの出し方・分け方

休校中、皆さんはほとんどの時間を家で過ごしていると思います。家で過ごしているといつもより多くごみが出ませんか？

２・３年生は、昨年度家庭科でごみの出し方や、分別の仕方の学習をしました。

家で過ごすことが多い今の時期、ぜひしっかりとごみの出し方をおぼえて、お家の人の役に立ちましょう！

☆札幌市から出ている「**ごみ分けガイド**」を参考にしてもいいですよ！

（インターネットでも見ることができます。）

☆ごみは、捨てる時にお金がかかるもの（ゆうりょう有 料）とからないもの（むりょう無 料）があります。

1. 次のごみは、ゆうりょう有 料（黄色い袋）、むりょう無 料（透明な袋）のどちらですか？

○をつけましょう。

	ごみの種類	どちらかに○をつける	
(1)	燃やせるごみ	ゆうりょう 有 料	むりょう 無 料
(2)	燃やせないごみ	ゆうりょう 有 料	むりょう 無 料
(3)	容器包装・プラスチック	ゆうりょう 有 料	むりょう 無 料
(4)	びん・缶・ペットボトル	ゆうりょう 有 料	むりょう 無 料
(5)	雑がみ	ゆうりょう 有 料	むりょう 無 料
(6)	枝・葉・草	ゆうりょう 有 料	むりょう 無 料
(7)	スプレー缶・カセットボンベ	ゆうりょう 有 料	むりょう 無 料
(8)	ライター・電池	ゆうりょう 有 料	むりょう 無 料

2. 次の文を読んで、正しいものに○をつけなさい。

- () ごみの種類によって、収集する曜日が決まっている。
- () 同じ札幌でも、住んでるところによって収集する曜日がちがう。
- () ごみは、ごみステーションに夜のうちに出して良い。
- () ごみステーションには、カラスがよってくることがあるのでネットをかけたり、決められた場所にきちんと出す。

3. ①～⑱のごみは、何ごみでしょう？下の表に番号をかきなさい。

	ごみの種類	番号を書く			
(1)	燃やせるごみ				
(2)	燃やせないごみ				
(3)	容器包装・プラスチック				
(4)	びん・缶・ペットボトル				
(5)	雑がみ				

① 牛乳パック(洗ったもの)

④ 見終わったプリント

⑦ ポテトチップの袋

⑩ おむつなどよごれた紙

⑬ コーラなどの空き缶

⑯ ボカリスエットのボトル

② クッキーの缶

⑤ 玉子のパック

⑧ 電球

⑪ ティッシュの箱

⑭ われた皿

⑰ 生ごみ

③ T シャツ

⑥ なべ

⑨ CD

⑫ ビニール袋

⑮ カップ麺の容器

⑱ はさみ

4. あなたが住んでいる地域の、ごみ収集日は何曜日ですか？

	ごみの種類	曜 日
(1)	燃やせるごみ	・
(2)	燃やせないごみ	
(3)	容器包装・プラスチック	
(4)	びん・缶・ペットボトル	
(5)	雑がみ	
(6)	枝・葉・草	
(7)	スプレー缶・カセットボンベ (燃やせるごみと同じ曜日)	
(8)	ライター・電池 (燃やせないごみと同じ曜日)	