

家族団らん

正しくはかって おいしく調理！！



～計量スプーン、計量カップ、はかりを使った調理に
チャレンジ！家族いっしょに楽しく食べよう～

正しく計量して作る簡単な調理（火を使わない「ソースづくり」、
ゆでる調理「白玉だんごづくり」）にチャレンジして、家族との^ふ触れ
合いや団らんの時間を楽しみましょう。



家庭で使っている計量器具を見てみましょう！

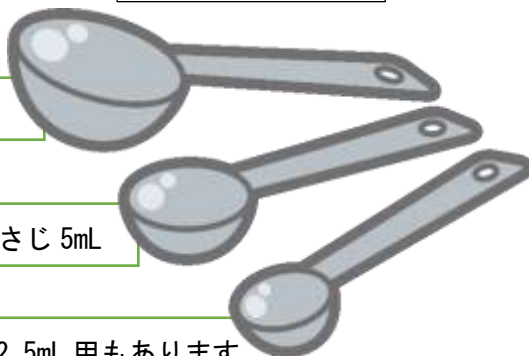
スプーン1ばい、カップ1ばいの量、1目盛りの大きさをまず確認しよう。

計量スプーン

大さじ 15mL

小さじ 5mL

※さらに少量 2.5mL 用もあります



計量カップ



※ 200mL 用
(満タンの量を確認しよう)

デジタルはかり

はかり



上皿自動はかり

<パート1：火を使わない調理「サラダにかけるソースづくり」>

～ 家族の人数分の分量を正しくはかって、ソースを作り、家族で味わおう！ ～

和風ソース

	1人分の分量のめやす	
す	7 mL	小さじ $1\frac{1}{2}$
サラダ油	10 mL	小さじ 2
しょうゆ	5 mL	小さじ 1

和風ノンオイルソース

	1人分の分量のめやす	
す	5 mL	小さじ 1
しょうゆ	5 mL	小さじ 1
さとう	1.5 g	小さじ $\frac{1}{2}$
すりごま	3 g	小さじ 1

家族の好きな味は
どれかなあ。2種類
作ってみようかな。

さとう、すりごまは、ま
ず山盛りにすくって、それ
からすり切るんだったな。



ぼくの家は6人家族
だから、まず6人分の
分量を正しく計算しな
くちゃいけないな！

中華風ソース

	1人分の分量のめやす	
す	5 mL	小さじ 1
ごま油	5 mL	小さじ 1
しょうゆ	5 mL	小さじ 1

オーロラソース

	1人分の分量のめやす	
マヨネーズ	12 g	大さじ 1
トマト ケチャップ	12 g	小さじ 2

<手順>

- 1 どのソースを作るか決まったら、家族分の分量を正しく計算しよう。(計算シートを使おう！)
- 2 正しくはかって、ボールに入れ、あわ立て器でよく混ぜよう。(ビンに入れてふって作ることもできる！)
- 3 食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておこう。



<パート2：ゆでる調理「白玉だんごづくり」>

和風デザート、洋風デザート、汁物の実にも！

あなたのアイディアで、家族と過ごす触れ合いや団らんの時間を楽しみましょう！

<白玉の材料 約 20 個分>

白玉粉：100g

水：約 100mL

(こねながら調節します)

粉と水をはかる



はかる前、容器をのせてメモリを0にする。



白玉粉をメモリが 100 g になるまで入れる。



カップのメモリ（内側、外側）を見て、量を確認しながら水を入れる。



こねて、丸める



白玉粉に水を少しずつ加えて混ぜる。耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねて丸める。



全体を4つに分けて棒状にする。1本の棒をいくつかに分けて、手のひらを使って丸める。



丸めただんごをゆでる



なべに水を入れ、ふっとうさせる。



丸めただんごを鍋に入れる。浮き上がってくるまでゆでる。



取り出して冷やす



浮き上がっただんごをすくって、冷水に入れて冷やす。



完成！



くできあがった白玉だんごを家族みんなで食べよう！>



3時のおやつに出そうかな？
食後のデザートにフルーツと
組み合わせようかな？
夕食のみそ汁に入れようかな？



あなたのアイディアで、家族との楽しい団らんを！！

<家族の分量 計算シート>

和風 ソース

	1人分の分量のめやす		家族（ ）人分の分量は？	
す	7 mL	小さじ $1\frac{1}{2}$	() mL	小さじ ()
サラダ油	10 mL	小さじ 2	() mL	小さじ ()
しょうゆ	5 mL	小さじ 1	() mL	小さじ ()

和風 ノンオイル ソース

	1人分の分量のめやす		家族（ ）人分の分量は？	
す	5 mL	小さじ 1	() mL	小さじ ()
しょうゆ	5 mL	小さじ 1	() mL	小さじ ()
さとう	1.5 g	小さじ $\frac{1}{2}$	() g	小さじ ()
すりごま	3 g	小さじ 1	() g	小さじ ()

中華風 ソース

	1人分の分量のめやす		家族（ ）人分の分量は？	
す	5 mL	小さじ 1	() mL	小さじ ()
ごま油	5 mL	小さじ 1	() mL	小さじ ()
しょうゆ	5 mL	小さじ 1	() mL	小さじ ()

オーロラ ソース

	1人分の分量のめやす		家族（ ）人分の分量は？	
マヨネーズ	12 g	大さじ 1	() g	大さじ ()
トマト ケチャップ	12 g	小さじ 2	() g	小さじ ()

白玉 だんご

	だんご 20 個分のめやす		家族全員で食べるとして () 個分の分量は？	
白玉粉	100 g		() g	
水	100 mL	カップ $\frac{1}{2}$	() mL	カップ ()