

三色野菜いためをおいしく作ろう!!

※熱の通りが均一になるよう、同じ大きさ・太さに切る。

1. 下準備をする

① 材料を洗ってくる。

・ピーマン

たて半分にきる→へたと（ア ）を手でとる→3～5mmの（イ ）にする

・にんじん

4cmの（ウ ）にする→たてに0.5～1 cmくらいの厚さにきる
→厚さ（エ ～ mm）くらいに切る。

・キャベツ

（オ ）を切り取る→3等分にきる→数枚を重ねて、はば1 cmくらいの（カ ）にする

2. いためる

① フライパンよく熱してから（キ ）を入れ、全体に行きわたらせる。

② （ク ）を、少しやわらかくなるまでいためる。

③ ピーマン・キャベツを入れていためる。

④ （ケ ・ ）を加えて、よく混ぜる。

3. 盛りつける

①火を消して、皿に盛りつける。

②味わって食べる。

4. かたづける

フライパン、調理用具と食器を洗う。

※フライパンや油のついた食器は、油をふき取ってから洗う。



☆考えよう☆

野菜いためには、ピーマン・にんじん・キャベツ以外にどんな野菜を入れることができるだろうか？

年 組 番 氏名

三色野菜いためをおいしく作ろう!!

※熱の通りが均一になるよう、同じ大きさ・太さに切る。

1. 下準備をする

① 材料を洗って切る。

・ピーマン

たて半分にきる→へたと（ア 種）を手でとる→3~5mmの（イ せん切り）にする

・にんじん

4cmの（ウ 輪切り）にする→たてに0.5~1cmくらいの厚さにきる
→厚さ（エ 3 ~ 5 mm）くらいに切る

・キャベツ

（オ しん）を切り取る→3等分にきる→数枚を重ねて、はば1cmくらいの（カ たんざく切り）にする

2. いためる

① フライパンよく熱してから（キ 油）を入れ、全体に行きわたらせる。

② （ク にんじん）を、少しやわらかくなるまでいためる。

③ ピーマン・キャベツを入れていためる。

④ （ケ 塩 ・ こしょう）を加えて、よく混ぜる。

3. 盛りつける

①火を消して、皿に盛りつける。

②味わって食べる。

4. かたづける

フライパン、調理用具と食器を洗う。

※フライパンや油のついた食器は、油をふき取ってから洗う。



☆考えよう☆

野菜いためには、ピーマン・にんじん・キャベツ以外にどんな野菜を入れることができるだろうか？

例 玉ねぎ もやし には

年 組 番 氏名