

up順 番号	通し 番号	調理実習 教材名	内容等	1時間 実習
3	1	いわしの手開き 動画	中学校の教材例（動画とともに活用するとよい）	
5	2	いわしのかば焼き	中学校の教材例：イワシを使った調理	
7	3	つみれ汁	中学校の教材例：イワシを使った調理	
11	4	魚の下ごしらえ 動画	三枚おろし（動画とともに活用するとよい）	
13	5	魚ハンバーグ	手開きしたイワシを使った調理	
74	6	いわしハンバーグ	手開きしたイワシを使った調理	
72	7	いわしとトマトのオープン焼き	手開きしたイワシを使った調理	
73	8	イワシのチーズ焼き(ピザ風)	手開きしたイワシを使った調理	
97	9	イワシのセサミ焼き	手開きしたイワシを使った調理	
57	10	鮭のムニエル	中学校の教材例	
58	11	豚肉のしょうが焼き	中学校の教材例	
15	12	かきたま汁	中学校の教材例：魚のアラを使って出しをとる	
17	13	ホイル焼き	中学校の教材例 切り身を使えば実習時間の反収が可能	
26	14	さといものチーズ焼き	短時間でできる単品調理	
68	15	切り方（きゅうりを使って）	中学校の教材例	
69	16	サラダパン	切り方の練習をしたキュウリを使った調理	
23	17	グラタン	中学校の教材例	
24	18	クリームシチュー	中学校の教材例	
71	19	コーンスープ	短時間でできる単品調理	
28	20	スパゲッティ・ミートソース	中学校の教材例	
36	21	ハンバーグ	中学校の教材例（にんじん、インゲンの付け合わせ）	
98	22	ハンバーグ	中学校の教材例（ほうれん草の付け合わせ）	
9	23	だいこんサラダ だいこんの皮むきとせん切り 動画	短時間でできる単品調理（動画とともに活用するとよい）	
37	24	りんご&レーズンのサラダ	短時間でできる単品調理	
8	25	牛乳かん	短時間でできる単品調理 寒天と牛乳を使用（一般的な牛乳かん）	
47	26	とろとろアンニン豆腐	短時間でできる単品調理 寒天と牛乳を使用（柔らかな牛乳かん） 常温で固まる。（試食前に冷蔵庫で冷やしておく）	
16	27	パンナコッタ	ゼラチンと生クリーム&牛乳を使用 冷蔵庫で冷やし固める	
4	28	ブラマンジェ		
2	29	三色だんご	短時間でできる単品調理 白玉粉と豆腐を使用，天然素材による着色	
89	30	にんじん白玉だんご	絹ごし豆腐と白玉粉におろしにんじんを加える	
90	31	みたらし白玉だんご	絹ごし豆腐と白玉粉でみたらし風に味付けする	
91	32	抹茶白玉だんご	絹ごし豆腐と白玉粉に抹茶を加える	
6	33	フルーツポンチ	短時間でできる単品調理	
10	34	蒸しパン（ホットケーキミックス）	短時間でできる単品調理	
75	35	コーンブレッド（ホットケーキミックス）	短時間でできる単品調理（電子レンジで加熱）	
12	36	蒸しパン・焼きパン		
14	37	おはぎ	市販のアンを使うと時間短縮できる	
18	38	パウンドケーキ（個人調理）	一人分(卵1個使用)で作る	
20	39	パウンドケーキ		

up順 番号	通し 番号	調理実習 教材名	内容等	1時間 実習
19	40	きんぴら	短時間でできる単品調理	
21	41	うどん		
22	42	鶏そば	短時間でできる単品調理 混合だし(昆布, 鰹ぶし)をとる	
30	43	ちゃんぽん	市販のだしを使って, 短時間でできる単品調理	
25	44	スイートポテトサラダ		
27	45	のり巻き・いなり寿司	おもてなし調理~交流会に	
29	46	炊き込みご飯	中学校の教材例	
31	47	すまし汁	短時間でできる単品調理 混合だし(昆布, 鰹ぶし)をとる	
32	48	つくだ煮	短時間でできる単品調理	
42	49	浅漬け	短時間でできる単品調理	
33	50	豆乳		
34	51	のり入り卵焼き	短時間でできる単品調理	
35	52	大村寿司	郷土料理(大村)	
38	53	角煮	郷土料理(長崎)	
77	54	トルコライス	郷土料理(長崎)	
86	55	寒ざらし	郷土料理(島原) 短時間でできる単品調理	
94	56	具雑煮	郷土料理(島原)	
104	57	じゃがいも団子汁	郷土料理(島原) 長崎の地場産物を使った調理	
1	58	ぎょうざ(個人調理) ぎょうざの皮づくり・包み方 動画	一人分で皮や具を作る~ビニール袋を使用 皮づくりは, うどん作りにも応用できる (動画とともに活用するとよい)	
40	59	本格パン		
39	60	簡単パン	発酵過程を短縮して作る	
41	61	手羽スープ		
43	62	豆のグラタン	ヘルシーメニュー(小麦粉・バターを使用しない)	
44	63	豚バラのおくら	短時間でできる単品調理	
46	64	肉まん(2個分)	発酵(ドライイースト使用)の学習	
45	65	インスタント肉まん	具に冷凍シューマイを使い, 時間短縮	
48	66	冷やしそうめん		
49	67	ポテトサラダ	小学校の教材例	
50	68	マカロニナポリタン	小学校の教材例	
51	69	野菜のベーコン巻き	小学校の教材例	
52	70	野菜炒め	小学校の教材例	
53	71	いりたまご	小学校の教材例	
54	72	ちくわのピカタ	小学校の教材例	
55	73	おかゆ(2種)		
56	74	炭酸まんじゅう		
59	75	三色どんぶり	高校の教材例	
60	76	親子どんぶり	高校の教材例	
79	77	アボカド丼	短時間でできる, 火を使わない単品調理 簡単な朝食・昼食に	
61	78	玉ハムトースト	簡単な朝食・昼食に	
62	79	涼拌三絲	高校の教材例	

up順 番号	通し 番号	調理実習 教材名	内容等	1時間 実習
63	80	とん汁		
64	81	実だくさんのだんご汁		
65	82	メロンパン		
70	83	簡単メロンパン	ロールパンを使用して時間短縮	
66	84	りんごのパンケーキ		
67	85	アップルパイ	市販のパイ生地を使用	
76	86	スコーン	個人調理でできる、卵を使わないお菓子 材料：小麦粉，砂糖，バター，牛乳	
78	87	麩のコンソメスープ	短時間でできる単品調理	
80	88	ふわふわ卵のせオムライス		
81	89	超BIGぎょうざ	包む手間を省いた焼き餃子・パーティー料理に	
82	90	豚ひき肉ともやしのカレー炒め	短時間でできる単品調理	
83	91	パンプキンスープ	短時間でできる単品調理	
84	92	牛丼	高校の教材例	
85	93	混ぜずし		
87	94	餃子の皮で作る「八つ橋」	短時間でできる単品調理	
88	95	煮りんご	作り置きしてアップルパイ等に利用できる	
92	96	三色サンドイッチ		
93	97	しょうがのベッコウ煮	短時間でできる単品調理	
95	98	フロランタン	アーモンドを使った焼き菓子	
96	99	フライパンで作るパスタ(ホリッ)	パスタを別ゆでせず、フライパンだけで調理する	
98	100	ひき肉と春雨のサラダ		
100	101	お焼き	信州のおやつ	
101	102	レンジで作る中華おこわ		
102	103	おからのドライカレー		
103	104	ゴーヤサラダ		
105	105	ツナはんぺんのバター焼き		
106	106	フライパンで作るパスタ(クリーム)	パスタを別ゆでせず、フライパンだけで調理する	
107	107	五目ご飯	炊飯器を使って炊く	
108	108	シフォンケーキ	紙コップを使って焼く、手軽な作り方を紹介	
109	109	アーモンドボール	アーモンドの粉を使い、丸めて作るクッキー	
110	110	ツナのマカロニグラタン	マカロニを別ゆでせず、フライパンだけで調理する	
111	111	キャベツのミルクスープ	キャベツの甘みがひきたつ調理	
112	112	じゃがいものきんぴら	長崎の特産品のじゃがいもを使った調理	
113	113	そぼろ肉じゃが	ひき肉を使うため、調理時間が短縮できる	
114	114	野菜入りラーメン	インスタントラーメンを工夫した調理	
115	115	カルボナーラ	家庭で作るレストランのメニュー	
116	116	きのこのミルクスープ	すり下ろしたじゃがいもをとろみ付けに利用	
117				
118				
119				