

よ かんが  
【読む×考える】

5 りょうり つく  
料理を作る

かいとうれい かいとう  
解答例／解答のポイント

LEVEL 1

かいとう  
解答

e → b → c → a → d

LEVEL 2

かいとう  
解答

とり にく 250g、ピーマン 2 個、しめじ 1 袋

かいとう  
解答のポイント

- 「冷蔵庫にあるもの」と材料を一つずつ照らし合わせて答えます。肉は部位に気を付けましょう。
- しめじは½袋使用しますが、½袋で売っているものはないので、1袋買います。
- 調味料は「家にあるものを使います」とあるので、買い物リストには入れません。レシピに出てくるサラダ油・しょうゆ・酒・みりんは新たに買う必要がありません。

LEVEL 3

かいとうれい  
解答例

わたし にく やさい  
私は肉と野菜をバランスよくとるようにしているので、鶏むね肉とキャベツ、にんじん、牛乳を使って、チキンのミルクスープを作ります。

つく かた とり  
作り方：まず鶏むね肉とキャベツ、にんじんを一口大に切ります。材料を炒めて、しんなりしたらミルクとコンソメを加えて煮ます。最後に塩・こしょうをかけたら完成です。

かいとう  
解答のポイント

- 冷蔵庫のものと、材料を一つずつ照らし合わせます。できるだけ、冷蔵庫にあるものを使いましょう。
- 自分の食生活を振り返って、実際に作れそうな料理を書きましょう。
- 作り方は、他の人がまねして作れるくらい、くわしく書きましょう。