

P67 調理の計画を立てよう

学習の進め方

★次ページのワークシートをプリントアウトして、書きましょう。（ノートに書く場合は、ワークシートを参考にしましょう。）

今回は、朝食のおかず（卵・野菜をいためる調理）作りに挑戦します。

- ① 家庭科教科書67ページを読みましょう。
- ② 教科書68・69ページを読んで、どんないためる調理をしたいかを考えましょう。
- ③ どんな調理をするかが決まったら、次ページのカード（もしくはノート）に調理の計画を書きましょう。
＊卵・野菜をいためる調理であれば、教科書の いろいろいため・スクランブルエッグ・こまつなの油いため 以外でもよいです。

★注意点★

- ・火を使うので、必ずお家の方がいるときに取り組みましょう。
- ・お家の方がいるときに、今から調理することを伝えてから始めましょう。
- ・朝食のおかずを作りますが、いつ作るのかはお家の方とそうだんして、できるときに取り組んでください。（朝でなくてもよいです。）

次ページ・ワークシート ^{わたし}私のめあて 例

- ・（教科書の例）いろいろがきれいな、しゃきしゃき食感のいため物を作る。
- ・火加減に気を付けて、ふんわりやわらかいたまごを作る。

★調理の注意点★

- 卵をいためるときは、こげやすいので火加減に注意しましょう。
- 野菜いための材料は、どの材料も等しく火が通るように切り方を工夫しましょう。
- 野菜をいためるときは、火の通りにくいものから先に強火で手早くいためましょう。

～保護者の皆様へ～

お子様が作っているところを見守ったり、アドバイスをしたりしていただくと幸いです。お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願いいたします。

名前（ ）

私のめあて

料理名

材料	分量		用具・食器	できあがり図
	1 人分	() 人分		
作り方			反省 ◎…よくできた ○…できた △…もう少し	
			身じたくや準備はきちんとできたか	
			安全と衛生に注意して調理をしたか	
			材料のいためぐあいはいうまくできたか	
			味付けや盛りつけはうまくできたか	
			後かたづけはきちんとできたか	
			感想	

フライパンのあつかい方

◆調理をするとき

- えをしっかりとつ
- 油がはねないように、食品の水気を取る。
- フライパンから火が出たら、ガスコンロの器具せんを閉め、なべのふたなどをかぶせる。

◆かたづけるとき

- 油よごれは、冷めてから不要な紙や布でふきとって洗う。

例：計画・実習 卵や野菜を、いためる調理をしましょう。

実習日 月 日

名前（ ）

私のめあて シャッキリキャベツ、ふんわり卵、2つの食感を楽しむ。

料理名 キャベツと卵の油いため

材料	分量		用具・食器	できあがり図
	1 人分	() 人分		
キャベツ 卵 塩 しょうゆ サラダ油	2 枚		ボウル、ざる、包丁、 まな板、切った材料を 入れておく器 フライパン、さいばし 計量スプーン、器 はし	絵をかいてください。 色もぬってください ね。
	1 / 2 個			
	少し			
	大さじ 1 / 2			
	大さじ 1 / 2			
作り方			反省 ◎…よくできた ○…できた △…もう少し	
①キャベツを洗ってから適当な大きさに切る。			身じたくや準備はきちんとできたか	
②小さめのボウルに卵としょうゆを入れて			安全と衛生に注意して調理をしたか	
混ぜる。			材料のいためぐあいはうまくできたか	
③フライパンを熱し、サラダ油を引く。			味付けや盛りつけはうまくできたか	
④②の卵をフライパンに入れ、大きく混ぜなが			後かたづけはきちんとできたか	
ら熱し、ふんわりしてきたら、いったん			感想	
皿へ取り出しておく。				
⑤キャベツをフライパンでいため、塩で味付け			(うまかった理由、うまくなかった理由	
をする。			次に生かしたいこと など)	
⑥⑤のキャベツに④の卵を合わせて、さっと				
ひと混ぜしたら、皿に盛りつけてできあが				
り。				

フライパンのあつかい方

◆調理をするとき

- ・えをしっかりと
- ・油がはねないように、食品の水気を取る。
- ・フライパンから火が出たら、ガスコンロの器具せんを閉め、なべのふたなどをかぶせる。

◆かたづけるとき

- ・油よごれは、冷めてから不要な紙や布でふきとって洗う。