

お弁当の調理実習（計画）のための資料 2 -

| 調理名 | 材料と分量 | 作り方 や 調理の要点* |
|-------------------|---|--|
| A 肉の 野菜巻き | 豚肉（薄切り） 70g アスパラ・ゆでる 30 にんじん・ゆでる 20 塩・こしょう 少々 油 小さじ1 *小麦粉 小さじ1/3 | アスパラ（長さ7cm）、にんじん（7cm、太さ5mm）に切り、熱湯で1分、ゆでる。冷ます。 肉をひろげ、塩、こしょうし、冷めた を芯（しん）にして巻く。 巻き終わりには、小麦粉少々をつける とくずれない。 フライパンに油をひき、巻き終わりを下にして焼く、ひっくり返して焼く。（* 中火 弱火、中火 弱火） |
| B 肉のしょう が焼き | 豚肉（薄切り） 70g しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ2 しょうが汁 小さじ1弱 油 小さじ1 | 豚肉をつけ汁の材料をからめて、5～10分置く。 フライパンに油を熱し、肉を広げて入れ、焦げないように火力を調節して焼く。（一回返す）*中火 弱火 注意：油がはねる 付け合せの野菜があれば、肉のあとで焼く。 |
| C 魚のムニエ ル | 魚の切り身（さけ） 70g 塩 小さじ1/5 こしょう 少々 小麦粉 大さじ1/3 油 小さじ1 | 鮭の切り身に塩・こしょうをふり、20分置く。 鮭の水気をペーパータオルで軽くふきとり、小麦粉をまぶす。（*袋の中に、小麦粉を入れ、切り身を入れて口を閉じて振るときれいに、無駄なく粉がつく。） フライパンに油を熱し、皮のついた面から、2～3分焼く。返して2～3分焼く。（*中火 弱火、中 弱） |
| D 鶏肉の照り 焼き | 鶏もも肉 70g みりん 大さじ しょうゆ 大さじ にんにく（ねぎ） 少々 油 小さじ1 | もも肉の皮にフォークで穴をあけてから、斜めに削ぎ切りし、つけ汁に20分つけておく。 フライパンに油を熱し、鶏肉の汁気をとって、皮のほうから先に焼く。（中火で） 注意：油がはねる 皮に焦げ目がついたら、ひっくり返して、ふたをして、弱火で蒸し焼き。10分程度。油が多いときは捨てる。 つけ汁の残りを加え、加熱しながら照りをつける。 |

「旬の野菜・ごぼうを使った調理（どちらか選ぶ）」

| | | |
|-------------|---|---|
| きんぴら ごぼう | ごぼう 50g にんじん 20g 油 小さじ1 さとう 小さじ1 しょうゆ 小さじ1弱 みりん 小さじ1 | ごぼう・にんじんは長さ4～5cmのせん切りにする。 *見た目が同じになるように大きさをそろえる。 *ごぼうは水につけてあくをぬく。水を替えるとよい。 鍋（フライパン）に油をいれ、一味唐辛子少々とごぼうをいれ、中火で炒める。（4～5分でしんなりする。） に、にんじんを加えて、さらに1～2分いためる。 調味料を加えて、汁気がなくなるまで加熱する。 |
| ごぼう サラダ | ごぼう 50g にんじん 20g マヨネーズ 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ1/2 いりごま 小さじ1/3 | 「きんぴらごぼう」の作業の に同じ 鍋に水を入れ、沸騰したらごぼうを入れてゆでる。2～3分後、にんじんを加えて1～2分ゆでる。 ゆで上がったら、ざるで水気をきり、ボールに入れて調味料であえる。（まぜる） サラダ菜をしく。 |

お弁当の調理実習（計画）のための資料 2 -

その他の調理の工夫 方法：「煮汁で煮る」「ゆでてあえる」「炒（いた）める」

| | | |
|---|--|--|
| <p>かぼちゃの煮物</p> <p>他の材料や野菜を入れてもよい。</p>  | <p>かぼちゃ 60g だし汁 33ml しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1 砂糖 小さじ1/4 かつおぶし 1g</p> | <p>かぼちゃを一口大に切る。（大きめに）調味料，だし汁を鍋に入れ，かぼちゃを入れ，落としふたをして煮る。（中火～強火）やわらかくなったら，かつおぶしを入れ，火を止める。</p> <p>工夫：さやインゲン，練り製品など加えるとよい。</p> |
| <p>さつまいものサラダ</p> <p>いろいろ加えて，工夫できる。</p> | <p>さつまいも 80g マヨネーズ 大さじ1 牛乳 小さじ1</p> | <p>皮がきれいであれば，そのまま1cm角に切る。水でゆでる。（やわらかくなるまで）マヨネーズ，牛乳といっしょに，をあえる。</p> <p>工夫：レーズンやチーズ，アーモンドなどを加える</p> |
| <p>ピーマンのソテー</p> <p>他の野菜を工夫して，いためよう。</p> | <p>ピーマン 40g(中1) 赤ピーマン 20g中1/2 ウィンナー 30g 油 小さじ1/2 塩・こしょう 少々</p> | <p>ピーマンを縦，8～6等分する。 ウィンナーを斜めに薄切り。</p>  <p>フライパンで炒（いた）める。 火が通ったら，塩・こしょうして味を調える。</p> <p>工夫：もやしを加えたり，他の野菜を炒めたり。</p> |

* 加熱調理の方法として，大きく3通り「煮る」「ゆでてあえる」「炒（いた）める」があります。材料を他のものに取り替えたり，他の材料を加えたりして，工夫しましょう。

* 同じ味に偏らないように注意しましょう。 × ごぼうサラダ と サツマイモサラダ

* 加熱調理するものは調理手順（加熱する順番）をうまく考えましょう。

コツ1

「切る」作業と同時に，空いてるコンロで加熱調理する。

コツ2

まとめて加熱（ゆでるなど）できるものは，まとめて加熱する。

コツ3

加熱する分量にあった鍋，水の量。ふたをする。調味料を準備して。

調理実習
で注意！