

肉の調理「ひき肉料理をつくろう」 ( 号氏名 )

ねらい：肉（ひき肉）料理の特徴を知り、作りたい調理の疑問点を見つける。

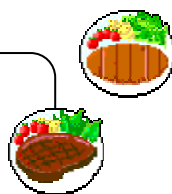
1 ひき肉を使った調理の特徴を知ろう

どんな料理があるだろう。国籍は？

ひき肉料理の特徴は？

2 洋風の肉料理や魚料理では盛り付けのとき「つけ合せ」をつけます。

「つけあわせ」の効果（どんなよい点があるか）は何だろう。



4 ひき肉料理の特徴 \* ( )内に言葉を入れよう

**ハンバーグステーキ**・・・(国籍： )の伝統的料理。ひき肉に( )

や香辛料・野菜を加えてこね、形を作ってフライパンで焼く調理。

( )では、ハンバーガー（パンと一緒に食べて）と



なった。肉のうまみを( )ように焼き上げるのがポイント。

**ロールキャベツ**・・・ひき肉の具を( )で包んでスープで煮込む。

たくさんの野菜が取れ、スープも一緒に取ると温かい料理に。いろいろなスープで煮込むと工夫ができる。肉のうまみを( )ように煮込む。

**ミートソース**・・・(国籍： )。缶詰やレトルトの市販品もあるが、

手作りすると経済的で、「ナスの重ね焼き」「グラタン」「ミートパイ」などに応用できる。めんゆで方もおいしさのポイント。汁に肉のうまみを出す料理。

5 これから調理を選んで学習します。～自分の課題を選ぼう～

課題 (選んだ調理 )の調理のコツとその理由を知ろう。

どうしてその課題  
(調理)にしましたか？

材料や作り方の資料を見て、疑問に思ったことを書き出そう。

( )

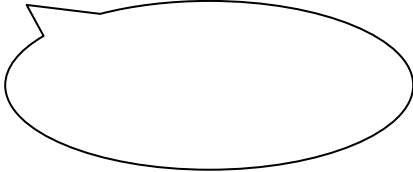
ねらい：ひき肉料理「課題：」の材料の秘密や調理  
のコツを見つけ、おいしく調理ができるようにする。

6 調理に使う材料の秘密（ひき肉以外の働き）を調べよう。

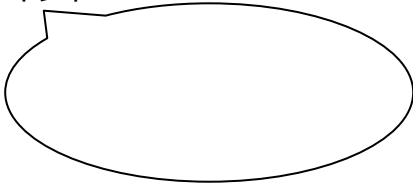
使う材料	なぜ使うのか？ どんな効果があるか？

7 調理のポイント（コツ）はどこだ（何だ）ろう？ ~その理由を考えよう。~

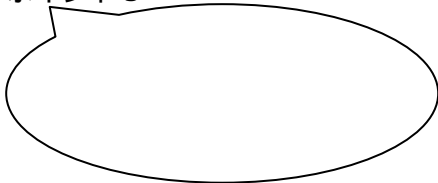
ポイント1（要点1）



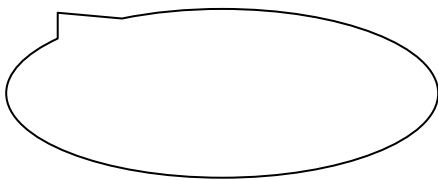
ポイント2



ポイント3



ポイント4

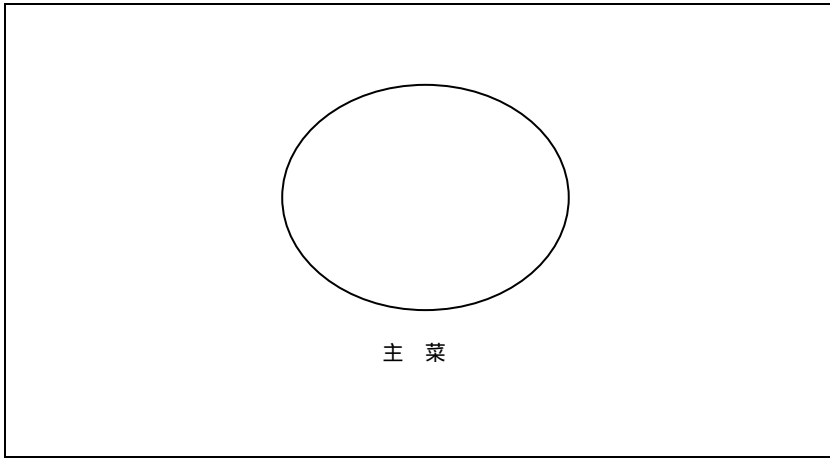


振り返ろう～「調べてみて、次の調理で注意したいことはどんなことですか？」



「ひき肉料理」を主菜とした夕食献立レポート [ 名前 ]

自分たちが調理した主菜を図に描き、「ハンバーグ」「ロールキャベツ」「ミートソース」








の材料を下の表に分類しましょう。

どんな調理や食品を加えれば、1食分として、バランスの良い献立になるか考え、図示しよう。

考えた調理の分量も考え、表に分類・記入しよう。

\* 献立に出てきた食品を1～6群に、分類しよう。

群	1群 	2群 	3群 	4群 	5群 	6群
食品名をすべて書き出す						
計						
総	100g	70g+7g	33g	133g	170・140g	10g・8g

のところは、 : 十分足りる : だいたいよい : 不足している で記入。

3 調べてみての気づきを書きなさい。

[ ]