

あるものクッキング

ホイル焼き編

組 号 氏名

月 日 実施

☆調理のポイント

- かたい食材は、()く、()さく
 - ()や()、()ものは、下に置く。
 - できるだけ()ず、平らに。
 - 調味量は少なめに…味が薄かったら、食べる前に何かかける。
 - 加熱は、まず()火で()分、()火で()分。
- その後、材料によって追加する。



☆材料

☆調味料

☆工夫した点・感想

☆完成写真(絵)

☆おうちの方より

(食べての感想などを直筆で)

あるものクッキング「ホイル焼き編」調理例 その1

ウイナーソーセージ
5mmの表紙切りじゃがいも
キャベツ
オクラ
エリンギ
チーズ
塩・こしょう

あるものクッキング「ホイル焼き編」調理例 その2

豚肉(こま切れ)
斜め切りのさやインゲン
もやし
塩・こしょう
焼き肉のたれ

あるものクッキング「ホイル焼き編」調理例 その3

ケチャップ
ソース
マヨネーズ
5mmの表紙切りじゃがいも
ピーマン
えのきだけ
薄く切った玉ねぎ

包んで焼くだけ！

材料・調味料は、家にある物で！

食材は、1品からOK！

こってり系 例

あっさり系 例

お好み焼きソース

ケチャップ

しょうゆ

めんつゆ

焼き肉のたれ

チーズ

塩・こしょう

スープの素

カレー粉

ソース

マヨネーズ

ぽん酢しょうゆ

みそ

☆ホイル焼き調理のポイント

火の通りをよくするため

復習

- かたい食材は、()く、()さく
- ()や()、()ものは、下に置く。
- できるだけ()ず、平らに。
- 調味量は少なめに…味が薄かったら、食べる前に何かかける。
- 加熱は、まず()火で()分、()火で()分。その後、材料によって追加する。

「ホイル焼き」の復習



火の通りをよくするため

食べる前に、火が通っているか確認してね！

強火で3分
中火で7分



きれいに包む



ふたをする

