

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

ウインナーソーセージ
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

実施日 月 日 曜日

調理名 ホイル焼き	年 組 号 氏 名		
チェック項目	A (3点)	B (2点)	C (1点)
① ピーマンを5mm幅のせん切りにした。			
② 玉ねぎを5mm幅の半月切りにした。			
③ まず、強火で3分加熱した。			
④ 次に、中火で7分加熱した。			
⑤ 魚に火が通ったか、アルミホイルを開いて中まで確認した。			
⑥ 包丁やガスコンロの火など、安全に気を付けた。			
⑦ 材料や調理用具・食器などの衛生に気を付けた。			
⑧ 水や洗剤の使い方など、環境に気を付けて行った。			
合計	点		
() より一言 A できた B 声をかけてもらってからできた C できなかった			