

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 <b>ホイル焼き</b>	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