

技術・家庭（家庭分野）ワークシート

調理実習 2 「肉じゃが」

肉と野菜を煮る



年 組 号
氏名

1

小学校の復習〇×クイズ ＜野菜の調理編＞

2

Q1:ほうれん草は、水から弱火でじっくりゆでる

Q2:じゃがいもは、お湯からゆでる

Q3:切った野菜は、時間がたつと変色する

質問：芽が出たじゃがいもは、食べられないの？

答え：食べられます。

ソラニン
は熱に強く、加熱しても毒性は失われない。

ただし、

()



()

()



()

3

肉じゃが：材料（ 人分）

にんじん ()g

たまねぎ ()g

みりん ()ml
()

じゃがいも ()g

水 ()ml
()

薄切り肉 ()g
(牛肉か豚肉)

しょうゆ ()ml
()

酒 ()ml
()

さとう ()g
()

油 ()ml
()

4

じゃがいも 140g

たまねぎ 60g

肉じゃが 2人分の材料

薄切り肉 80g(牛肉か豚肉)

にんじん 40g

目ばかりで確認しよう

5

①半分に切る

1.材料を切る

②さらに半分に切る

じゃがいも

③3cm角に半分に切る

④水につける

Q1:なぜ、水につけるの?

6

玉ねぎ

()切り

2cm幅切る

1cm厚に切る

にんじん

にんじんが太い場合 ()切り

にんじんが細かい場合 ()切り

()切りor()切り

7

2.炒める

①()

()火

②()

2人分の分量で作っています。

③()、()

8

3、煮る

①()を加える

必ずふたを!

はじめは()火

途中で、「()」をすくう

沸騰したら、()火で()分

Q2:なぜ、あくをすくうの?

9

②()・()・()・()を加える ()分煮る

()火～()火

()をする

クッキングシートで代用

Q3:なぜ、落としふたをするの?

10

③()を加える

()火～()火

()分煮る

時々、上下をかえる

完成!

注:混ぜすぎない

11

「煮物(肉じゃが)ポイント確認1 12

Q1:なぜ、切ったじゃがいもを水つけるの? → A1:()を防ぐため

Q2:なぜ、あくをすくうの? → A2:肉じゃがの場合、煮汁が(),見た目が悪くなるから

Q3:なぜ、ふたをするの? → A3:()がよくなるから

Q4:なぜ、落としふたをするの? → A4:煮汁が全体に行きわたり、()から

「煮物(肉じゃが)ポイント確認2」 13

Q5:煮物の基本的な加熱のしかたは?



A5:まず()火、()したら
中火から弱火に

Q6:調味料を入れる順番は?



A6:()・()・()・
()・()

Q7:煮えたかどうかの確認方法は?



A7:()にくいもの、
()ものに箸を刺し、
()に通ったらよい

あるものクッキング

煮物編

組 号 氏名

月 日 実施

☆煮物のポイント☆

- ・煮えにくい食材は、()さ目に切る。
- ・加熱はまず、()火にし、煮汁が沸騰したら()火にする。
様子を見ながら、()を調節する。
- ・鍋に()をすると、熱効率がよい。
- ・必要に応じて、()をすくう。
- ・()をすると煮汁がよくまわり、味がよくしみ込む。
- ・調味料を入れる順番は
() () () () () ()



☆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)

☆ ここに、調理実習1「ホイル焼き」の個人評価表を貼ろう



<参考>

調理実習2「肉じゃが」個人相互評価表のチェック項目

- ① ジャがいもは、変色を避けるため、切ったら水につけた。
- ② 調味料は、まず「さとう・みりん・酒」を加えて煮た後、「しょうゆ」を加えて煮た。
- ③ 火力と加熱時間に気を付けて調理できた。
- ④ 「あく」をすくうことができた。
- ⑤ 煮え方を見ながら、火力を調節した。
- ⑥ にんじん・じゃがいもに火が通っているか、確認した。
- ⑦ 安全や衛生に気を付けた。
- ⑧ 水や洗剤の使い方など、環境に気を付けて行った。

今回の調理実習2「肉じゃが」での、個人重点目標をたてよう！

①	5	4	3	2	1
②	5	4	3	2	1
③	5	4	3	2	1

年 組 号 班 氏名