


実施日 月 日 曜日

調理名 <b>肉じゃが</b>	年 組 号 氏 名		
チェック項目	A (2点)	B (1点)	C (0点)
① ジャガイモは、変色を避けるため、切ったら水につけた。	<b>切る前に水を入れたボウルを準備して置き、切ったじゃがいもを水につけた。</b>	じゃがいもを切ってから、ボウルに水を入れてじゃがいもをつけた。	声をかけてもらってから、水にじゃがいもをつけた。
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。	<b>「さとう・みりん・酒」を加えて煮た後、「しょうゆ」を加えて煮た。</b>	「さとう」「みりん」「酒」「しょうゆ」を加える順番が違った。	「さとう・みりん・酒」と「しょうゆ」を一度に入れた。
③ 火力と加熱時間に気を付けて調理できた。	<b>時計を見ながら時間を計って調節した。</b>	時計は見たが、あまり正確ではなかった。	だいたい、火力を調節した。
④ 「あく」をすくうことができた。	<b>「あく」だけを慎重にすくった。</b>	「あく」と一緒に煮汁もすくったので、煮汁が少し減った。	声をかけてもらってから、「あく」をすくった。
⑤ 状況を見ながら、火力を調節した。	<b>状況を見ながら、火力を調節した。</b>	焦げそうだったので火を止めた。火力が弱すぎた。 など	焦げた。ふきこぼれた。 などほとんど、煮詰まらなかった。
⑥ にんじん・じゃがいもに火が通っているか、確認した。	<b>箸を大きい物にさして、簡単に通るか確認した。</b>	とりあえず、箸をさして確認した。	箸をさして確認しなかった。
⑦ 安全や衛生に気を付けた。	<b>よく気を付けた。</b>	だいたい気を付けた。	気を付けなかった。
⑧ 水や洗剤の使い方など、環境に気を付けて行った。	<b>よく気を付けた。。</b>	だいたい気を付けた。	気を付けなかった。
☆チェックした ( ) より一言			☆合計  点

☆ 当てはまるところに、○をつけましょう。

# ☆煮物のポイント☆

計量以外によくある失敗

○火が通っていない。

○焦げた。

○味が、しみてない。

・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。

・必要に応じて、( )をすくう。

・鍋に( )をすると、熱効率がよい。

・( )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、( )( )( )( )( )。



## 調理実習で作った肉じゃが

2人分の概量



### ☆材料(2人分)

じゃがいも 中1個140g)

にんじん 40g

たまねぎ 60g

豚(牛)肉 80g

油 小さじ2

だし汁 200ml

砂糖 小さじ2

みりん 大さじ1強

酒 大さじ1強

しょうゆ 大さじ1弱

0 ( )をつくる

1 ( )を炒める

2 ( )・( )を炒める

3 ( )を加え、沸騰したら、( )火で( )分煮る

4 「あく」をとる

鍋に( )をする

5 ( )・( )・( )・( )を入れ、5分煮る

6 ( )を加え、( )分煮る

( )  
をする

※ 落としぶたは、「クッキングシート」や「アルミホイル」で代用できます。