

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)

# ☆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。

## 洋風肉じゃが



### 材料(4人分)

じゃがいも 4個(600g)  
牛肉 200g  
だし汁 500ml  
酒 大3  
砂糖 大5  
しょうゆ 大3  
バター 大2  
塩コショウ 少々

## じゃがいものカレー煮



### 材料(4人分)

じゃがいも 4個(600g)  
鶏もも肉 1枚  
水 500ml  
砂糖 大1  
しょうゆ 大1と1/2  
カレー粉 大1/2

## かぼちゃの煮物



### 材料(4人分)

かぼちゃ 1/4個  
(300g)  
だし汁 500ml  
酒 大3  
砂糖 大2と1/2

## さつまいもの甘煮



### 材料(4人分)

さつまいも 1本(250g)  
レモン汁 小1  
砂糖 大3  
水 350ml

ポイント:  
ふたをして、  
水気がなくなるまで煮る。