

2

いためてつくろう 朝食のおかず(2)

	年	組	番	
名前				点

1 いためる調理について、つぎの文の () にあてはまることばを、下の の中から選び、その記号を記入しましょう。

[知・理] (5点×4)

食品の加熱のしかたには、ゆでる方法のほかに、いためる方法があります。葉を食べる野菜などをいためると () が減り、() の量を食べることができます。また、食品は、油でいためると高温で () に加熱でき、油の味も加わって、() になります。

- | | | | | | |
|---|------|---|----|---|------|
| ア | かさ | イ | 少し | ウ | 長時間 |
| エ | おいしく | オ | 栄養 | カ | たくさん |
| キ | 短時間 | | | | |

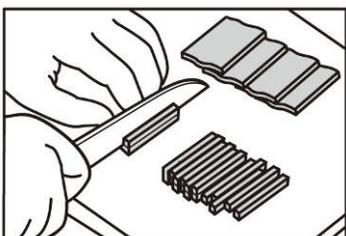
2 フライパンの使い方について、正しいものに○を、まちがっているものに×をつけましょう。

[技] (5点×6)

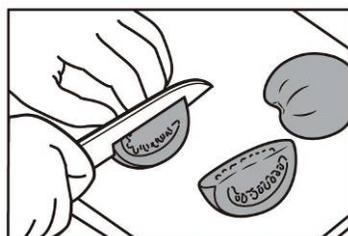
- () 材料の準備ができてから、フライパンをおいた、こんろに火をつける。
- () フライパンが温まったかどうか、手で触れて確かめる。
- () もしフライパンに火が入ったら、すぐに火を止め、なべのふたなどをかぶせて、火を消す。
- () フライパンを使ったあとは、不用な紙や布で油よごれをふきとっておく。
- () 野菜に水がついていても、油でいためればいい。
- () フライパンは調理中、熱くなっているので、柄以外はさわらないように気をつける。

3 材料の切り方の名前を から選んで記号を記入しましょう。

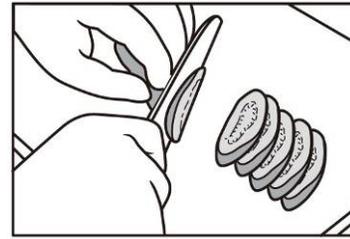
[技] (5点×4)



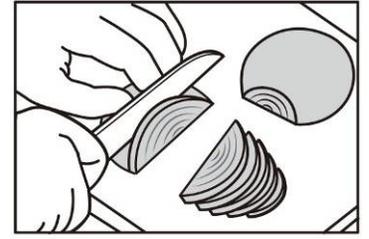
()



()



()



()

- | | | | |
|---|--------------|---|-------|
| ア | たんざく
短冊切り | イ | せん切り |
| ウ | うす切り | エ | くし形切り |
| オ | 小口切り | カ | ななめ切り |

4 にんじん、ピーマン、キャベツの三色野菜いためについて答えましょう。

- ① 野菜をフライパンに入れる順に番号を記入しましょう。その理由を に記入しましょう。
- () キャベツ [知・理] (5点×4)
- () ピーマン
- () にんじん

- ② 三色野菜いために、別の野菜を加えて、四色野菜いためをつくろうと思います。あなたなら何を加えますか。自分で考えて記入しましょう。

[創・工] (5点)

5 朝食に合うおかずを、フライパンでつくろうと思います。あなたは何かをつくりませんか。 に記入しましょう。

[関・意・態] (5点)