

下	7	2 いためてつくろう 朝食のおかず	2 いためてみよう	学習した日
2-4		フライパンの使い方を知ろう		月 / 日
実習		年 組 番	名前	

1. いためると、どのようなよいことがあるのでしょうか。よいと思うことを記入しましょう。

2. 火加減ひかげんによるちがいくらを比べましょう。

### ■フライパンの調理

★( )の中に、あてはまることばを記入しましょう。

#### 安全な調理をするには？

- ・材料の準備じゆんびができてから、こんろに火をつける。
- ・( )をしっかり持つ。
- ・火にかけ、( )油をいれ、( )材料を入れる。

火加減かげんは、材料や火の通りやすさによって、( )火から( )火までを使い分ける。


#### おいしくするポイントは？

- ・火の通りにくいものから順にいためる。
- ・野菜いためなどは( )火で短時間いためる。
- ・こげやすいものは( )火でいためる。

### ■フライパンのかたづけ方


★( )の中に、あてはまることばを記入しましょう。

①



不用な紙ぬのや布で、( )


②



( )で洗あらう。


※特殊加工とくしゆのフライパンの場合は、傷がつかないように( )を使い、たわしや金属たわしは使わない。

③ <特殊加工のフライパンの場合>



ふきんでふいてかわかす。

③ <鉄のフライパンの場合>



火にかけてかわかす。