

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



()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。