

しょうが焼き・蒸し野菜の調理にチャレンジ

年 組 番 名前

(月 日)

<肉の選び方>

・鮮度の見方は…

<野菜の選び方>

・旬の野菜 ・地域の野菜

・鮮度の見方は…

<肉の衛生的な取り扱い方>

・肉は中心部の温度が75℃以上で

()間以上加熱する。

・生の肉を扱った調理器具には、

()がついていることがあるので、

それが他の食材や食器、調理済みの料理にうつらないように気をつける。

・生肉を扱った調理器具や()はすぐ洗う。

<観察:加熱による変化・肉>

・肉は加熱すると…

献立	材 料	分量 (1人分)	分量 (人分)
しょうが焼き			
蒸し野菜	(切り方)		
	(切り方)		
	(切り方)		
	(切り方)		

衛生・安全のための注意事項	環境に配慮するポイント
---------------	-------------

手順	しょうが焼き	<火加減>	蒸し野菜	<火加減>
0 (分)				
10				
20				
30				
40				
50				
60				
70				
80				
90				
100				

自己評価 ◎○△	計画・準備	身じたく	手順	計量	味つけ	<盛りつけ・配膳図>
	盛りつけ	配膳	安全	環境	かたづけ	

感想・反省点	ふり返り(次に生かしたいポイント)
--------	-------------------

チェック

肉、野菜の特徴をおさえて調理することができた／蒸す調理の特徴がわかり、調理することができた A: よくできた B: できた C: もう少しがんばりたい