

じゃがいもをゆでると、どうなるのだろう

学習のめあて じゃがいもをゆでたときの変化を確かめよう。

<手順>

スタート

【食材】を準備・確認しよう

- じゃがいも
- しお こしょう

*チェックしながらすすめよう！

① 土などをたわしなどで、よくこすって洗い落とす。

② じゃがいもの芽を、包丁の刃元でえぐって取りのぞく。
※じゃがいもの芽や緑色になった部分には、体に害のある成分があるので全て取り除く。

- ③ まな板をぬらし、ふきんでふく。
- ④ 大きさを、そろえて切る。
- ⑤ 切ったじゃがいもを、なべに入れる。

⑥ じゃがいもが、かぶるくらいに水を入れて、ふたをする。

⑦ こんろにかけて、強火にしてふっとうさせる。

⑧ ふっとうしたら、火を弱火にする。

⑨ 竹ぐしが通るようになったら、火をとめる。

⑩ ボウル・ざるを準備し、じゃがいもを取り出す。

⑪ 冷めてから、じゃがいもの皮をむく。

⑫ 皿に盛りつけ、しお・こしょうで味付けする。

【用具】を準備・確認しよう

- ボウル 包丁 盛りつけ皿
- なべ まな板 はし
- 菜ばし 竹ぐし 穴じゃくし
- たわしなど (いも洗い用)

△ ? ちがいを確かめよう。

	青 菜	じゃがいも
ゆでかた		
ゆでた後の見た目		
ゆでた後のかたさ		

ゴール

じゃがいものゆで方で大事なことをまとめよう

やってみよう

家で、ゆでたじゃがいもを使った料理をつくってみよう。