

# たまご 卵のゆで方

学習のめあて 卵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

- 卵
- 塩

【用具】を準備・確認しよう

- なべ
- 糸（卵を切る用）
- ボウル
- 盛りつけ皿
- 菜ばし
- はし
- 穴じゃくし

\*チェックしながらすすめよう！

- ①  なべに卵をしずかに入れる。
- ②  卵がかぶるくらいの水を入れる。
- ③  なべにふたをする。
- ④  なべをこんろにかけ、強火でふっとうさせる。
- ⑤  ふっとうしたら、弱火にする。  
(ふっとう状態を保つようにする)  
※ここから、時間を計る。
- ⑥  10～12分後に、火を止める。
- ⑦  ボウルに水を入れ、卵を水にとる。

## 調べてみよう



自分でゆでた卵のようすを言葉や絵で書いてみよう。

見 た 目	
か た さ	

- ⑧  流水で、卵をさます。
- ⑨  ボウルの水の中で、からをむく。
- ⑩  卵を切る。
- ⑪  盛りつけて、好みで塩をかける。

ゴール

卵のゆで方で大事なことをまとめよう

## 考えてみよう

だれにどんな、ゆで卵をつくってあげたいですか。

## 食物アレルギーに注意！

・卵で、せきやしっしんなどのアレルギー反応が起きることがあります。食物アレルギーがある場合には、どの食品を食べたり、ふれたりしてはいけないかを知っておきましょう。