

# 家庭科 2学年 学習サポート


## 調理をしよう!

先生からのコメント	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 家の人の、お手伝いとして料理を作ってみましょう。</li> <li>• どのような作り方だったのか、上手くいったこと、難しかったことを記入しましょう。</li> </ul>
補助教材	動画：なし 教科書：なし（持っている場合： 52ページ ~62ページの料理を参考に）

### ☆料理を調べて、作ってみよう☆

- 作りたい料理や、お家の人が作る料理の作り方を調べて、作り方を書いてみましょう。
- 実際に調理してみましょう。(家の人と一緒に作っても大丈夫です。)
- 料理の写真や、イラストを貼る、または描きましょう。
- 実際に作ってみた感想を書きましょう。

### ※記入例

りょうりめい <b>料理名【 ハンバーグ 】</b>	
写真やイラスト 	<b>【材料】 1人分</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ひき肉 70g</li> <li>• 玉ねぎ 1/4 個</li> <li>• パン粉 大さじ1</li> <li>• 牛乳 大さじ2</li> <li>• とき卵 大さじ1</li> <li>• 塩、こしょう 少々</li> <li>• ケチャップ 大さじ1</li> <li>• ソース 大さじ1</li> <li>• サラダ油 小さじ1</li> </ul>
<b>【作り方】 材料を計量しておこう!</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 玉ねぎをみじん切りにして器に入れ、ラップをしてレンジで1分温める。</li> <li>2. パン粉に牛乳を浸しておく。</li> <li>3. ポリ袋にひき肉と牛乳に浸したパン粉、玉ねぎ、卵、塩・こしょうを入れてよくこねる。</li> <li>4. ポリ袋の中の材料を丸めた後、真ん中をへこませる。</li> <li>5. 中火にしたフライパンにサラダ油小さじ1を入れ、よく熱したらハンバーグを入れふたをして、弱火で4分焼く。</li> <li>6. 裏返して4分焼く。</li> <li>7. もう一度裏返して4分焼く。</li> <li>8. 竹串をさして透明な肉汁がでたら、火を止めてお皿に盛り付ける。</li> <li>9. フライパンにケチャップとソースを入れて、一煮立ちさせ、ハンバーグにかける。</li> </ol> <p style="text-align: right;">参考資料 (『くらしに役立つ家庭』 61ページ)</p>	

教科書には他にも、野菜サラダ、フルーツヨーグルト、ピザトースト、ハムエッグ、ほうれん草のおひたし、みそ汁、チャーハン、お好み焼き、鮭のホイル焼きなどの調理方法がのっています。参考にしてみてください!

# 家庭科 2学年 学習サポート

取り組んだ日 月 日 ( )

名前 \_\_\_\_\_

りょうりめい  
料理名【 \_\_\_\_\_ 】

ざいりょう  
【材料 ( \_\_\_\_\_ 人分)】

つくりかた  
【作り方】 材料は計量しておこう！

かんそう  
【感想】

調理上の注意

- 包丁や火の取り扱いには十分気をつけましょう。
- フライパンや調理直後の食材は大変熱いので触れないようにしましょう。
- 課題に取り組むときは、保護者に安全の確認をしてもらってから取り組みましょう。

