

めあて おいしくオリジナル副菜を作るための計画を立てよう

作るものの名前を入れる

作るものの写真を入れる

○材料と分量

キャベツ … (80 gぐらい)
水… くらい
味つけ…醤油小さじ1
鰹節少し
ごま少し

○必要な用具・食器

包丁 ボウル ごみ箱 はし
お皿 さいばし 計量スプーン まな板

○ゆでる調理の手順（正しい順番で、記入しよう）

- ① たっぷり の水で湯をわかし ボウルに水をためて、根本の土をよく洗い落とす。その後、流水で流す。

ゆでる

- ① ふっとうしたら、きゃべつを入れる
- ② もう一度ふっとうしたら、火を止めて水の入ったボウルに入れる
- ③



- ③ 切る 包丁で 3 cmの長さに切る

- ④ 盛り付け・試食・振り返し 調味料を作る

- ⑤ 片付け 片付ける

オリジナル副菜作りの計画をレベルアップさせよう！



レベルアップさせることは…

どうして、そこをレベルアップさせたかという、前の調理計画では、

家庭で行う調理計画では、