

# 1食分のこんだての調理計画を立てよう

めあて

--

材料と分量(1人分のめやす)

例: にんじん	20g				

	準備	調理中	盛り付け・試食 後片付け
例 「 」			
副菜 「 」			
汁もの 「 」			

振り返り

上手に出来た・工夫したこと
---------------

難しかったこと・改善したいこと
-----------------

今回の調理実習をいかして、次の調理でレベルアップしたい・もっと工夫したいこと
--