

実習日2017年()月()日()曜日

第1回調理実習2年()組()番氏名()

献立	さくら飯・鶏肉のくわ焼き・すまし汁・にんじんしりしり		
実習のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯の炊き方 ・だしの取り方 ・肉の焼き方 ・沖縄の郷土料理を知る 		

献立	材料名	1人分	()人分		調理の要点
			分量	概量	
さくら飯	米	100g	()C		【手順】 1. さくら飯 ①米をとぐ、文化鍋に入れ、分量の水と酒・しょうゆ・塩を加え、30分以上置く。 (1時間目終了後の10分休みに米をとぎに来る。) ②ガスコンロの火力弱の方でご飯を炊く。*裏面参照 ③フライパンに油を入れ、よくなじませてから鶏肉を入れ、両面に焼き色をつけたら、油を捨てる。 ④たれを加えて蓋をし、弱火で鶏肉に火を通す。火が通ったら、たれを煮詰めながら、からめて仕上げる。食べやすい大きさにそぎ切りをし、レタスとミニトマトを添えて器に盛る。
	水	140ml	()C		
	酒	7.5ml	大匙()杯		
	しょうゆ	4ml	大匙()杯		
	塩	0.7g	小匙()杯		
鶏肉のくわ焼き	鳥のもも肉	150g	大 1/2 枚	1人分の分量	2. 鶏肉のくわ焼き ①鶏肉は余分な皮や脂肪を取り除き、フォークでつき、皮に穴をあける。 ②たれの調味料を混ぜ合わせておく。 ③フライパンに油を入れ、よくなじませてから鶏肉を入れ、両面に焼き色をつけたら、油を捨てる。 ④たれを加えて蓋をし、弱火で鶏肉に火を通す。火が通ったら、たれを煮詰めながら、からめて仕上げる。食べやすい大きさにそぎ切りをし、レタスとミニトマトを添えて器に盛る。
	砂糖	2.3g	大匙()杯		
	しょうゆ	7.5ml	大匙()杯		
	みりん	7.5ml	大匙()杯		
	酒	2.5ml	大匙()杯		
	油	2.5ml	大匙()杯		
	レタス	30g	1/2個(切)		
	プチトマト	24g	1/2個(切)		
すまし汁	だし汁・昆布	150ml・1.5g	水()C		3. すまし汁 ①ワカメは水につけ、戻しておく。また、昆布も分量の水を鍋に入れ、浸水しておく。 (米とぎの時に一緒に行う。) ②豆腐は、1cm角のさいの目切りにする。 ③だし汁を中火にかけ、沸騰したら塩・しょうゆで調理し、ワカメと豆腐を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、椀に盛り付ける。
	鰹節	4.5g			
	豆腐	30g	1/2個(切)		
	わかめ(乾燥)	2g			
	塩	1g	小匙()杯		
	しょうゆ	2g	小匙()杯		
にんじんしりしり	にんじん	50g	大2本(切)		4. にんじんしりしり ①にんじんは千切りにし、玉ねぎも同じような大きさに切る。 ②切ったにんじんと玉ねぎを塩もみして汁気が出るまで、放置する。 ③熱したフライパンにツナを入れ、汁気を絞ったにんじん・玉ねぎを入れ炒める。 ④少し水を入れ水気がなくなるまで煮る。 ⑤汁気がなくなり、油がパチパチはねてきたら、だしの素・しょうゆを入れて混ぜ炒める。 ⑥なじんできたら、火を止め皿に盛る。
	玉ねぎ	50g	大2個(切)		
	ツナ缶	20g	1缶(切)		
	だしの素	1g	大匙()杯		
	しょうゆ	2g	小匙()杯		
	塩	1g	小匙()杯		

盛り付け図	自己評価					
	ねらいの理解	1	2	3	4	5
	計画と準備	1	2	3	4	5
	調理作業	1	2	3	4	5
	作品の出来ばえ	1	2	3	4	5
	整理整頓	1	2	3	4	5

感想・反省