

家庭科

6年生の皆さん、元気ですか。5月になりましたね。生活リズム、整ってきましたか？ 健康のためにも、生活時間に気を付けていきましょう。

課題では、自分で考えて取り組む時間が多く、不安な人もいると思いますが、出来ることから進めて、気分転換もしながら、やっていきましょう。

先生は、この間の休みの日、スイートポテトを作ってみましたよ。作り方を載せておくので、興味がある人はぜひ作って（お家の人がいるときにね！）、家族で味わってくださいね。

さて、今回の課題は
「朝食づくり」についてです。



★朝食づくりをするには

- ・朝食をつくる時、どんなことに気を付けたらいいのでしょうか。まず自分で考えて、プリントに書いてみよう。
（その後、教科書P69を読んで、異なる内容があれば、つけ足しておこう）
- ・お家の人にもインタビューして、気を付けていることを教えてもらおう。
- ・朝食は、主食、しるもの、おかずで組み合わせを考えます。主食やしるものに合わせて、どんなおかずが考えられるかな？教科書P70も参考にしてみよう。
- ・朝食のおかずの材料にはどんなものがありますか？また、その材料のおもな栄養のはたらきを調べてみよう。

（用紙はホームページでダウンロードできます。印刷できない場合は、画面を見て、家にある紙にまとめましょう。）



〈スイートポテトの作り方〉

材料 (9~10個分)

| | | |
|---|----------|----------------------|
| | さつまいも | 750g (大きいのが1本と半分くらい) |
| A | さとう | 100g |
| | 無塩バター | 50g |
| B | 卵黄 | 2個分 |
| | バニラエッセンス | 少々 |
| | 牛乳 | 適量 |

ドリュール (表面につやを出すものです)

| | |
|-----|------|
| 卵黄 | 1個分 |
| みりん | 小さじ1 |

オープン用アルミケース 10枚くらい

作り方

- 1 さつまいもを洗って、なべでゆでるか (水から入れる)、レンジ (根菜コースなど) でやわらかくする。 (レンジで、600w25分くらいかかる)
- 2 やわらかくなったさつまいもを、たて半分に切り、中をスプーンでくりぬき、うらごしする。
- 3 うらごししたら、材料のAとともに、深めの耐熱容器に入れる。レンジに入れ、600w約5分かける。
- 4 木べらで混ぜて、Bを加える。 (固いときは、牛乳を適量加える)
- 5 オープンの予熱をする。 (庫内に何も入れない)
予熱時間9分で230° C
- 6 予熱の間に生地を個数分に分けて、ラップでまとめ、アルミケースに入れ、はけでドリュールをぬる。
- 7 予熱が完了したら、角皿ごと入れ、約7分から13分焼く。

* オープンによって異なるところもあるので、お家の人によく聞きましょう。

