

上 | 12

2-4

実習

年 組 番 名前

月 日

青菜をゆでるとどうなるのだろう

学習のめあて

青菜をゆでたときの変化を確かめよう。

〈手順〉

■スタート

① 洗う

② ゆでる

③ 切る

④ 盛りつける

ゴール

【食材】を準備・確認しよう
 青菜 ()
 しょうゆ かつおぶし

*チエツクしながらすすめよう！

- ① ボウルにためた、ため水でふり洗います。
- ② 流水で、根元の土などをよく洗い落とす。

- ③ なべにたっぷりの水をいれ、ふたをする。
- ④ なべをこんろにかけ、強火で湯をわかす。
- ⑤ ふつとうしたら、火が通りにくい根元から先に青菜を入れる。
- ⑥ もう一度ふつとうしたら、火を止める。
- ⑦ ボウルに水を入れ、青菜を水にとる。

- ⑧ 根元をそろえて、軽くしぼる。
- ⑨ まな板をぬらし、ふきんでふく。
- ⑩ 4～5cmの長さに切りそろえる。
※根元は切りすぎない。
- ⑪ 盛りつけて、かつおぶしやしょうゆをかける。

青菜のゆで方で大事なことをまとめよう

【用具】を準備・確認しよう
 ボウル 包丁
 なべ まな板
 菜ばし 盛りつけ皿
 はし

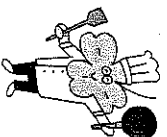


調べてみよう
生の時とゆでた時のちがい

見た目	
かたさ	

考えてみよう

家ではどんな野菜をゆでて食べているかな。おうちの人に聞いてみよう！



ときは、じゃがいもをゆでてみるよ！

上 | 13
2-5
実習

年 組 番 名前

月 日

じゃがいもをゆでると、どうなるのだろう

学習のめあて

じゃがいもをゆでたときの変化を確かめよう。

〈手順〉

スタート

- 【食材】を準備・確認しよう
- じゃがいも
 - しお
 - こしょう

* チェックしながらすすめよう！

- ① 土などをたわしなどで、よくこすって洗い落とす。

- ② じゃがいもの芽を、包丁の刃元でえぐって取りのぞく。
※ じゃがいもの芽や緑色になった部分には、体に害のある成分があるので全て取り除く。

- ③ まな板をぬらし、ふきんでふく。

- ④ 大きさを、そろえて切る。

- ⑤ 切ったじゃがいもを、なべに入れる。

- ⑥ じゃがいもが、かぶるくらいに水を入れて、ふたをする。

- ⑦ こんろにかけて、強火にしてふつとさせる。

- ⑧ ふつとうしたら、火を弱火にする。

- ⑨ 竹ぐしを通るようになったら、火をとめる。

- ⑩ ポウル・ざるを準備し、じゃがいもを取り出す。

- ⑪ 冷めてから、じゃがいもの皮をむく。

- ⑫ 皿に盛りつけ、しお・こしょうで味付けする。

- 【用具】を準備・確認しよう
- ポウル
 - 包丁
 - 盛りつけ皿
 - なべ
 - まな板
 - はし
 - 菜ばし
 - 竹ぐし
 - 穴じゃくし
 - たわしなど (いも洗い用)

❓ ちがいを確かめよう。

	青 菜	じゃがいも
ゆでかた		
ゆでた後の見た目		
ゆでた後のかたき		



ゴール

じゃがいものゆで方で大事なことをまとめよう

やってみよう

家で、ゆでたじゃがいもを使った料理をつくってみよう。