

第1回 調理(3年)課題

課題 「ひき肉」を使った献立を考えよう。 インターネット等を使って、自分で調べてみよう。

- ※ ひき肉にも、牛ひき肉・合いびき肉(牛＋豚など)、鶏ひき肉などがあります。どのひき肉を想定してもかまいません。
- ※ ごはん・汁物・主菜・副菜など、栄養バランスの取れている献立を考えてください。

1. まずは献立を考えて、書いてみよう。

例) ごはん、ハンバーグ、ポテトサラダ… など

2. ひき肉料理の作り方を書こう！ 食材や使用量・作り方をまとめよう。

いつもの調理実習の時のレポートを思い出してみよう。

例)【材料】 ハンバーグ(2人分) 合いびき肉…250g 玉ねぎ…半分	【材料】
例)【作り方】 ①玉ねぎを…… ②ひき肉に、塩・こしょう を加え…	【作り方】

続きは裏に！

【作り方(続き)】

家庭科教員にひとことメッセージ

年

組

番

名前: