

いわしの〇〇, 青菜のお浸し, すまし汁の調理実習 タイムスケジュール

	いわしの〇〇	青菜のお浸し	すまし汁
00	身支度・用具の準備		
05			
15		0, 湯を沸かす ・なべにたっぷりの湯を沸かしておく。	
25	いわしを手開きにする		
	下ごしらえをする	1, 洗う ・青菜を水の中でふり洗いした後、流水でよごれを流す。 2, ゆでる ・沸騰したたっぷりの湯に塩を少量入れる。(省略可) ・青菜を入れて素早くゆでる。 3, 切る ・すぐに水にとって冷やし、水気を切って、3～4cmの長さに切る。 4, 盛りつける ・青菜としらす干しとしょうゆを器に盛る。	1, 材料を切る。 ・みつばを洗って、3cmの長さに切る。 ・とうふは1cmのさいの目切りにする。 2, だし汁を作る ・なべに分量の水とこんぶを入れて30分以上おく。その後、火にかける。沸騰直前に取り出す。その後、けずりぶしを入れ、再び沸騰したら火を消す。けずりぶしが鍋底に沈んだら、上澄みを取る。 3, 仕上げる ・だし汁を熱して、塩、しょうゆで調味する。 ・とうふ、みつばを入れ、一煮立ちさせる。 ・火を止めて器に盛る。
	焼く		
	仕上げる		
	盛りつける		
70	試食		
95	反省		
100			