

ワークシート③

献立名 いわしの〇〇, すまし汁, 青菜のお浸し の実習計画と記録

実習のねらい 和食の基本的な調理法を知る		実習日	月	日
目 標	・旬の魚(いわし)を使い,魚の手開きをマスターする。 ・青菜のゆで方, 和風の汁物の調理方法を知る。	名前	係名・作業分担	
もりつけ図	使用する用具・食器 ほうちょう, まな板, バット, ボウル, フライパン, 計量スプーン(大・小), 計量カップ, なべ, ざる, 皿(魚の料理用), 椀(すまし汁用), 小鉢(青菜のお浸し), 箸, 箸置き			

材料の準備

4人班

1人班

献立	材料名	1人分	4人分	1人分	持ってくる人	調理上の注意点	
	鯛(いわし)	1尾					
お浸し	青菜(ほうれん草)	80g	320g			★たっぷりの熱湯でゆで, 手早く水で冷やすと色よく仕上がる。冷水にとったら, 直ちに水気をきる。	
	しらす干し	6g	15g				
	しょうゆ	1ml	1~3ml				
すまし汁	みつば	3g	12g			★こんぶとけずりぶしでとるだしを混合だしと言い, どちらかだけでとるよりも, うまみが強まる。	
	とうふ	40g	160g				
	だし	水	200ml	750ml			
		けずりぶし	3g	12g			
		こんぶ	3g	5g			
		塩	少々	少々			
	しょうゆ	1.5ml	小さじ1杯				