

調理実験実習【簡単な朝食（飯，みそ汁，だし巻き卵）】

ねらい：煮出し汁の取り方と種類を理解する。みその扱い方を知る。
だし巻き卵の焼き方を習得する。栄養価計算の方法を知る。

飯（1人分材料）
米 80g 水 120ml（米の重量の1.5倍）

米は洗い，吸水させてから分量の水で炊く。
（時間がない場合は家庭よりおにぎり等持参）

みそ汁（1人分材料）
煮出し汁（150ml），みそ12g（大1），豆腐30g，ねぎ5g
乾燥わかめ1gまたは，塩蔵わかめ5g

<煮出し汁の取り方> 150mlの煮出し汁をとるために

水は必要な煮出し汁の 割増を用意 ml
かつお節は煮出し汁の %分を用意 g

（ ）直前にかつお節を入れ，再び沸騰したら火を止め，（ ）
上澄み液を使う。 かつお節を入れて沸騰させる時，鍋のふたをしない。

だし汁の旨味成分

だし材料	旨味成分

《作り方》

材料を切る 豆腐.....水にさらし，1cmの（ ）に切る。

ねぎ.....（ ）切りにする。

わかめ.....水でもどしてから，1.5cmに切る。

煮出し汁を沸騰させ，豆腐を入れる。豆腐が浮き上がったたら，みそを溶かし入れ，わかめを入れ煮立つ直前に火を止める。

椀にみそ汁を注ぎ，ねぎを散らす。

だし巻き卵（4人分材料）
鶏卵4個，煮出し汁60ml，砂糖20g（大2強），薄口醤油5ml（小1），塩少々，油4g（小1）

《作り方》

卵を割りほぐし，調味料・煮出し汁（冷ます）を加え，混ぜる。

卵焼き器を熱し，油をひく。中火で焼く。

<実習の流れ>

	煮だし汁	みそ汁	だし巻き卵
0	湯を沸かす。	具を切る。	卵を割りほぐし，調味する。
5	かつお節を入れて，煮だし汁を取る。		だし巻き卵用の煮だし汁を冷まし，卵に混ぜる。
10	食器を用意する。	だし汁を沸騰させ，具を入れてみそで調味する。	だし巻き卵を焼く。
20	飯を茶わんに盛る。	椀に盛り，ねぎを散らす。	切って，盛り付ける。

(1人分材料)		重量	第1群		第2群		第3群			第4群		
			乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	芋類	果物	穀類	砂糖	油脂
飯	米	80								80		
みそ汁	みそ	12										
	豆腐	30										
	わかめ	5										
	ねぎ	5										
だし巻き卵	卵	50										
	砂糖	5										
	油	1										
合計												

課題 材料を食品群別に分け，合計を記入しましょう。

課題 他にどんな料理を加えると朝食としてバランスがよくなりますか。

感想・反省

年 組 番 (班) 氏名