

学習の めあて

調理の手順や用具の使い方を知ろう。

② 手順を考えて安全に調理しよう

食事 は毎日の生活に欠かせません。食事のしたくやかたづけなどは、家庭の中のだいたいな仕事です。わたしたちは、家族の一員として食にかかわる仕事ができるようになりましょう。ここでは、**調理** の手順と安全で正しい調理用具の使い方を学びます。

たし いつも確かめよう

① 調理実習の手順

1 計画する

いつも調理計画カードを作って確かめよう。



- 何を作るかを決め、調理の計画を立てる。
 - ・ 材料と分量
 - ・ 手順
 - ・ 用具
 - ・ 食器や盛りつけ方も

2 ^{じゅん} ^び 準備する

- ・ 材料を準備する。
- ・ 身じたくをする。
- ・ 手を^{あら}洗う。
- ・ 用具や食器を準備する。

3 調理する



- ・ 分量を量る。
- ・ 洗う。
- ・ 切る。
- ・ 加熱する。
- ・ 味付けする。
- ・ 盛りつける。
- ・ 配ぜんする。



調理用具，食器，材料を洗うときは，
水を出しっぱなしにしない。