



調理実習計画表



年 組 番 名前

班	★リーダー					

きんぴらごぼう

材料	1人分	人分	調味料	1人分	人分
ごぼう	10g(中1/8本)		酒	5ml(小さじ1)	
にんじん	10g(中1/8本)		砂糖	2g(小さじ1弱)	
ゴマ	少々		しょうゆ	3ml(小さじ2/3)	
ごま油	1g(小さじ1/3)		みりん	3ml(小さじ2/3)	
サラダ油	1g(小さじ1/3)		だし汁	5ml(小さじ1)	

調理手順

調理手順

① 材料を切る

- ごぼうは包丁のみねで皮をこそげ落として水洗いし、太い場合はたてに切り込みを入れ、4cm位のささがきにして水にさらす。(あく抜きのため)
- にんじんは皮をむいてから4cmぐらいに切り分け、短冊切りにしてから
- せん切りにする。



ささがき

② 調味料をつくる

- 砂糖… (大 小)
 - みりん… (大 小)
 - 酒 …… (大 小)
 - しょうゆ… (大 小)
 - だし汁 … (大 小)
- 混ぜ合わせておく

③ サラダ油とごま油を鍋に入れて温める。(中火)

④ しっかりと水気を切ったごぼうを加え、しんなりしたら

にんじんを加えて炒める。

⑤ 調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒め、ごまをふりかけ、盛りつける。