



調理実習計画表



年 組 番 名前

班		★リーダー									
ぶり照り焼き						青菜のおひたし					
材料		1人分		人分		材料		1人分		人分	
	ぶり	1切れ (70g程度)					青菜	1/5束			
	しょうゆ	5ml (小1)					しょうゆ	1g			
㊤	みりん	8ml (大1/2)					しらす干し	5g			
	酒	8ml (大1/2)									
	油	3ml (小3/5)									
調理手順				担当		調理手順				担当	
<p>① ㊤の調味料を合わせ、その中に魚をつけておく。</p> <p>② フライパンに油を熱し、汁気をペーパータオルで軽くふいた魚を入れ、きれいな焼き色が付くまで焼く。裏返して、同様に焼く。(両面で5~6分)</p> <p>③ フライパンの余分な油をふき取ってから、調味料を加える。煮詰めながら魚にからませ、照りを出す。</p>						<p>① ためた水の中で青菜を洗う。根元に土がつきやすいので、根元を開いてよく洗う。根が大きい場合には十字の切り込みを入れる。</p> <p>② なべにたっぷりの水を入れて火にかけ、沸とうさせる。</p> <p>③ 青菜を根の方から沸とうした湯に入れ、ふたをせず、再沸とうするまで加熱する。ゆであがったら冷水または流水に放す。水気を切り、3cmほどの幅に切りそろえる。 ※ たっぷりの湯で短時間でゆでれば塩なしでも色よくしあがる。</p> <p>④ 青菜、しらす干しの水気をしぼってからボールに入れ、しょうゆであえる。中央が高くなるように、器にもる。 ※別の器を用意せず、魚の横にそえてもよい。 ※材料としょうゆをあえてから時間がたつと、水分が出て味がうすくなるので、食べる直前にあえる。</p>					
											
											