調理実習計画表

年　　組　　番　　名前

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班 | ★リーダー |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **鮭の香草パン粉焼き** | **ミネストローネ** |
| 材料 | １人分 | 人分 | 材料 | 1人分 | 人分 |
| 鮭 | ８０ｇ(１切れ) |  | たまねぎ | ２５ｇ |  |
| パン粉 | ４0ｇ |  | にんじん | ２５ｇ |  |
| パセリ | １/４本 |  | じゃがいも | ４０ｇ |  |
| にんにく | 1/２かけ |  | ウインナー | １本 |  |
| しお | ５ｇ(小さじ1) |  | にんにく | １／４かけ |  |
| こしょう | 少々 |  | トマト水煮缶(角) | １／４缶 |  |
| タイム | 適量 |  | オリーブ油 | ３ｍｌ |  |
| 粉チーズ | ５ｇ |  | 水 | １００ｃｃ |  |
| オリーブ油 | 大さじ１ |  | コンソメ | １／２個 |  |
| レモン | １/６こ |  | しお | 少々 |  |
|  |  |  | こしょう | 少々 |  |
| 調　理　手　順 | 調　理　手　順 |
| 1. 材料を切る
* パセリは洗って水分をとり、みじん切りにする。
* にんにくは、皮をむいてみじん切りにする。
1. 香草パン粉をつくる。
* パセリみじん切り…（大　　　小　　　　）
* にんにくみじん切り…（大　　小　　　　）
* パン粉…　　（　　　ｇ　）
* しお…　　　（大　　　　小　　　　）
* こしょう　…（　　　　　）
* タイム…　　（　　　　）
* 粉チーズ…　（　　　　）

以上を混ぜ合わせておく。1. オーブンは２００℃で余熱しておく。
2. 天板にアルミホイルを敷き、オリーブ油をうすくぬった上に鮭を置く。
3. 鮭の上に香草パン粉をしっかりのせ、その上にオリーブ油をひとかけする。
4. 温まったオーブンで２００℃・１５分間焼く。
5. 焼きあがった鮭を皿に盛り付ける。
6. レモンをくし形に切って、鮭に添える。
 | ①　材料を切る　・　たまねぎ・にんじん・じゃがいもは１ｃｍ角のさいの目切りにする。　　　（他の具材を加える場合は、記入しよう。）* ウインナーは５ｍｍ程度の小口切りにする。

　②　厚手の鍋にオリーブ油をひき、にんにくの　　みじん切りを中火で軽く火を通し、①の材料を加えていためる。③　②にトマト水煮缶とコンソメ・しお・こしょ　う・水を加え、あくをとりながら、柔らかくなるまで煮込む。④　味を整えて、器に盛りつける。 |
| 1. 材料を切る
* パセリは洗って水分をとり、みじん切りにする。
* にんにくは、皮をむいてみじん切りにする。
1. 香草パン粉をつくる。
* パセリみじん切り…　　（大　　　　小　　　　）
* にんにくみじん切り…　（大　　　　小　　　　）
* パン粉…　　（　　　ｇ　）
* しお…　　　（大　　　　小　　　　）
* こしょう　…（　　　　　）
* タイム…　　（　　　　）
* 粉チーズ…　（　　　　）

以上を混ぜ合わせておく。1. オーブンは２００℃で余熱しておく。
2. 天板にアルミホイルを敷き、オリーブ油をうすくぬった上に鮭を置く。
3. 鮭の上に香草パン粉をしっかりのせ、その上にオリーブ油をひとかけする。
4. 温まったオーブンで２００℃・１５分間焼く。
5. 焼きあがった鮭を皿に盛り付ける。
6. レモンをくし形に切って、鮭に添える。
 | ①　材料を切る　　　・　たまねぎ・にんじん・じゃがいもは１ｃｍ角のさいの目切りにする。　　　　（他の具材を加える場合は、記入しよう。）* ウインナーは５ｍｍ程度の小口切りにする。

②　厚手の鍋にオリーブ油をひき、にんにくのみじん切りを中火で軽く火を通し、①の材料を加えていためる。③　②にトマト水煮缶とコンソメ・しお・こしょう・水を加え、あくをとりながら、柔らかくなるまで煮込む。④　味を整えて、器に盛りつける。 |