[](http://illpop.com/img_illust/food/dish_m19.p)[](http://illpop.com/img_illust/food/cookware02_m02.p)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。 | | | | | |