

ほうれんそうのおひたし

()年()組 名前

1. ほうれんそうのおひたしを調理しましょう。

すること	ポイント
<p>●ほうれんそうを洗う。 →はじめは流水で根もとまで広げて洗う。 →次にためた水の中で、ふり洗い。</p> <p>●なべに湯をわかす(水の量は2ℓ)。 →どうすれば、早くふっとうするか。</p> <p>・火力</p> <p>①火力を最大にする。 ②火力は強火(なべの底くらい)にする。</p> <p>・ふた</p> <p>①ふたをしてふっとうさせる。 ②ふたを開けてふっとうさせる。</p>	<p>○土をよく落とす。 ○ため水だと使う水の量が減る。</p> <p>○みんなでいっせいに点火してかかる時間のちがいを調べる。</p> <p>①火力最大・ふたあり()分 ②火力最大・ふたなし()分 ③火力強火・ふたあり()分 ④火力強火・ふたなし()分</p> <p style="color: red; text-align: center;">実際の時間を記入</p>
<p>●ふっとうした湯に根もとから入れる。 →固い部分からゆでる。 →2～3分間ゆでる。(色があざやかになる)</p> <p>●水を張ったボウルにとる。 →ゆでじるは、まな板を洗うのに使う。</p>	<p>○先に入れた部分からゆでられるので、仕上がり時にはゆで具合が同じになる。 ○ゆですぎると色が悪くなる。</p>
<p>●4～5cmに切る。 →食べやすい大きさにそろえる。</p> <p>●器にもって、かつおぶしとしょうゆをかける。 →同じ器に同じようにもりつける。</p>	<p>○根は、くきとの境目で切るようにすると、捨てる部分が少なくなる</p>
<p>●後片付け →ゆで汁を利用する。 →油よごれではないので洗いは少しでよい。</p>	<p>○湯を使うと汚れを落としやすくなる。</p>

2. 調理をしてわかったこと

※エネルギー教育にかかわる視点

野菜の洗い方や加熱の仕方は、工夫によって水やガス・電気の使用量を減らすことができるということにふれるようにする。