

# 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            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            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>●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ざいは少しでよい。</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