

課題⑦

野菜だけでは物足りない！ 卵をいためてみよう！

先週の学習でみんなは「野菜をいためる」をマスターしました！（のはず…）
でも、毎日野菜ばかりでは何だか物足りない…。冷蔵庫を開けてみると、「あっ！卵がある！」ということで、次は「卵をいためる」調理に挑戦しよう。
ゆで卵は、なべの中にドボンと卵を入れればよかったけれど、卵をいためるってどうするとおいしくなるだろう？フライパンに卵をのせればいいのか？



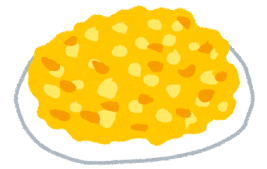
1. 動画2を見て、うまくいかなかった原因として、気づいたことをできるだけたくさん書き出してみよう



2. 1での気づきをもとに、どうすると美味しくか考えよう

3. ふわとろスクランブルエッグを作ってみよう

今回は卵を使って調理してみよう。前回同様、使用する油は、家庭にある油(サラダ油・オリーブ油・ごま油など)のどれを使ってもかまいません。また、アレルギーの場合は、他の食品に変更して作ってみよう。



一般的な材料 (1人分)

卵・・・1個 牛乳・・・小さじ2 油・・・小さじ1 塩・・・ひとつまみ コショウ・・・少々

※アレンジを加えてもかまいません

献立名〈ふわとろスクランブルエッグ〉 使った油・調味料〈

〉

準備(卵の混ぜ方や味付けなど)

いためる時の工夫(火の強さや調理時間など)

生卵やゆで卵との違い・変化(見た目や味)

試食した感想

自己採点

※写真がとれたら、うらに貼ろう

/100点

4. まとめ

卵をいためると、食品にどのような変化が起きますか？

卵をいためる時、気をつけるべきことにはどのようなことがありますか？

5. 挑戦(できる人はやってみよう!)

100歳でバンザイ!!



するためには、野菜だけでなく、たんぱく質もしっかりとることが大切だと言われています。ふわとろスクランブルエッグをマスターしたみんななら、オムレツや卵焼きだってできるはず！だしを入れればだし巻き卵だって作れちゃう！時間があれば、他の卵料理に挑戦し、下を書いてね。



卵を使った献立名く

>

使った油・調味料

| |
|--|
| |
|--|

準備(卵の混ぜ方や味付けなど)

いためる時の工夫(火の強さや調理時間など)

生卵やゆで卵との違い・変化(見た目や味)

試食した感想

自己採点

※写真がとれたら、うらに貼ろう

/100点