

課題⑥

ゆでるだけでは物足りない！ 野菜をいためてみよう！

みんなは5年生の時に「ゆでる」調理を習いました。ジャガイモやほうれん草など、野菜をゆでるのはもうお手のもの！でも、毎日ゆで野菜ばかりでは料理のレパートリーが限られちゃう……。そこで、次は「いためる」調理に挑戦しよう。

「いためる」とは、「フライパンなどで油を使い、かき混ぜながら加熱する」調理方法です。ゆでる調理とは方法が違うので、どんな違いがあるのかにも注目して習得してみよう！



1. 動画1を見て、うま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、どうするとうまいくか考えよう

3.2種類の野菜をそれぞれいためてみよう

キャベツ・小松菜・にんじん・たまねぎ などの野菜から2つ選び、それぞれおいしくなるようにいためてみよう。(なければ違う野菜にしてもかまいません)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、調味料も工夫して味付けしてみよう。



基本の材料 (1人分)

野菜・・・50g(卵1個分くらいの重さ) 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

①使った野菜<		> 使った油・調味料<	
切り方(どんな大きさや切り方にしたのか)			
いためる時の工夫(火の強さや調理時間など)			
生の時との違い・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	

②使った野菜<		> 使った油・調味料<	
切り方(どんな大きさや切り方にしたのか)			
いためる時の工夫(火の強さや調理時間など)			
生の時との違い・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	

