

実習ふりかえり

1. 日時: 2月5日(土) 17:00 ~ 18:00

2. 内容: サバのみそ煮

3. 自己評価 (4:よくできた 3:できた 2:あまりできなかった 1:できなかった)

① 準備から片付けまで自分でできた 4 ・ ③ ・ 2 ・ 1

② 安全に手際よく調理することができた ④ ・ 3 ・ 2 ・ 1

③ 「煮る」調理の方法を理解することができた ④ ・ 3 ・ 2 ・ 1

④ 調理器具を正しく使うことができた ④ ・ 3 ・ 2 ・ 1

4. 今日の実習の反省(うまくてよかったことやうまくできなかったことなど), 感想(学んだことや感じたことなど)や今後に活かしたいことを書きましょう。

サバをにるときにおとしぶたを作っておけるとしっかり煮ることができた。最初の段階で煮るときに火を強くして少しこけてしまったので、もう少し弱火で煮ればよかった。サバのみそ煮は作るのに慣れてくると大変だったけどおいしく作ることを頑張ったので時間がかかれば家で作りたい。

5. 保護者の方にコメントをもらいましょう。

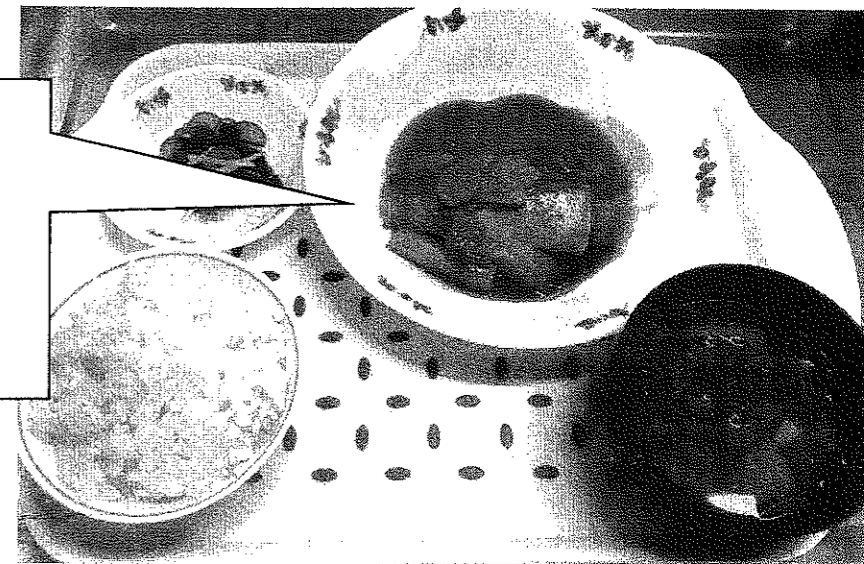
日常的に調理をよくやっている方だと思うので、とても手際よくできました。ガスコンロの火の調整を覚えるのもっと思うような調理ができると思います!! 次回も楽しみにしています!! 家族のみんなから大好評の「サバのみそ煮」でした!!

調理実習② ~さばのみそ煮~

1年組 番氏名: _____

献立・材料

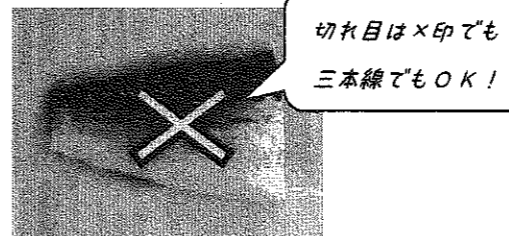
- さばのみそ煮 (1人分)**
- さば: 1切れ ねぎ: 50g
 しょうが: 5g みそ: 大さじ1
 A 水: 1/4カップ
 みりん: 大さじ2
 しょうゆ: 大さじ1/2



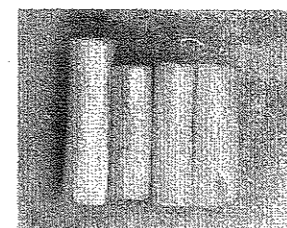
作り方

<さばのみそ煮>

① さばは、水気をよく拭き取り、皮に切れ目を入れる。



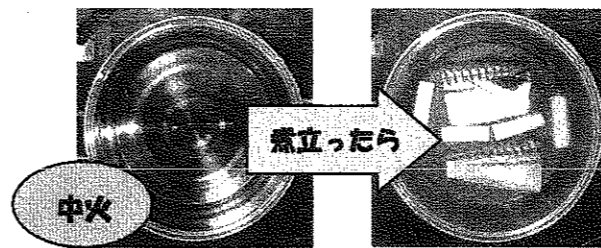
② ねぎは、長さ6cm程度に切る。



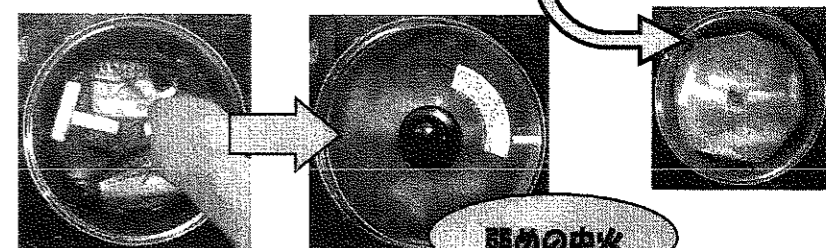
③ しょうがは薄切りにする。



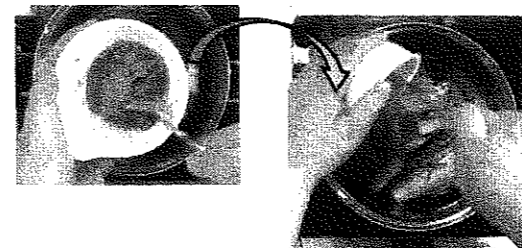
④ 鍋にAを入れて中火にかける。→煮立ったらさばとねぎを入れる。



⑤ さばに煮汁をかけながら煮立て、ふたを少しずらして置き、弱めの中火で5~6分煮る。落としぶたでもよい。



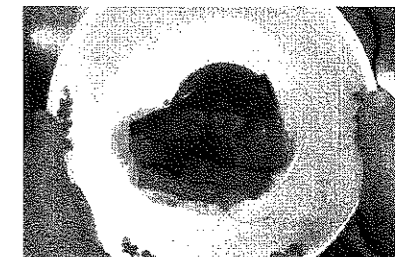
⑥ 火を消し、大さじ2~3の煮汁で、みそを溶いて全体に回し入れ、しょうがを加える。



⑦ 弱めの中火にかけ、煮汁をかけるながらとろみが出るまで6~7分ほど煮て、中まで火を通す。



⑧ 皿に盛り、残った煮汁を上からかけ、ねぎを添える。



献立

主菜を「さばのみそ煮」として、副菜、主食、汁物を考えて作ってみましょう。

※「さばのみそ煮」だけは一人で実習を行い、その様子を動画と写真で撮影すること。

その他の副菜、主食、汁物については、動画や写真の撮影の必要はありません。

保護者の方と一緒に作ってもよいです。(全部作ってもらうのはNG×)

副菜 ほうれん草のおひたし	さばのみそ煮
主食 ごはん	汁物 みそ汁

材料・レシピ MEMO

※ 必要に応じて自由にメモとして使ってください。

動画・写真の撮影について

★実習の様子を動画で撮影しましょう。

最初から最後まですべて撮影する必要はありませんが、以下の場面は必ず撮影しましょう。

- ① さばの皮に切れ目を入れているところ
- ② さばを煮ているところ (一部)
- ③ みそを回し入れているところ

★レポート用に写真でも撮影しておきましょう。以下の写真は必ず撮影しましょう。

- ① 鍋にさばとねぎを入れたところ (上から)
- ② 実習をしているところ (横から数枚)
※ 撮影した動画をスクリーンショットであとから撮影してもいいです。
- ③ お皿に盛りつけた「さばのみそ煮」(上から)
- ④ 「さばのみそ煮」、副菜、主食、汁物をセットで (上から)

実習の記録

※ここには、提出した写真を学校で印刷して貼り付けます。

家で印刷して貼り付ける必要はありません。提出時は空欄でOKです。