いためてつくる朝食のおかず

★朝食のおかずを決めるポイントは？

1. ②

★調理計画 【思】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 材料 | （例）キャベツ | （　　　　） | （　　　　） |
| 分量 | 50 g |  （　　　）g | （　　　）g |
| 切り方 | たんざく切り | （　　　） | （　　　） |
| 順序 | ③ | ①・②・③ | 1. ・②・③
 |
| （調味料など） |

★栄養のバランスをチェック！ 【知】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 主にエネルギーになる | 主に体を作る | 主に体の調子を整える |
| ごはん | 米 |  |  |
| みそ汁 |  |  |  |
| （　　　） |  |  |  |

★完成図を書こう！

★調理の手順 【思】 ★改善した点 【態】

材料の切り方

安全・衛生

いためる順序

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分 | 手順 | 改善した手順 |
| 0 | 　材料を洗う |  |
| 5 |  |  |
| 10 |  |  |
| 15 |  |  |
| 20 |  |  |
| 25 |  |  |
| 30 |  |  |
| 35 |  |  |