

いためる調理の例

たまご 卵をいためよう (スクランブルエッグ)

材料と分量 (1人分のめやす)

卵 ……1個 (50~60g)
牛乳 ……5mL (小さじ1)
油 (またはバター) ……5mL (小さじ1)
塩 ……0.5g (小さじ $\frac{1}{12}$)
こしょう ……少し



1 味をつける

卵を割って器に入れ、ときほぐし、牛乳を加え、塩とこしょうで味をつける。



2 いためる

① フライパンを中火にかけ、火を弱めてから油 (またはバター) を全体にいきわたらせる。



② フライパンに、味をつけた卵を手早く流し入れる。



③ かき混ぜながら、中火でいためる。



こがさないようにしようね。



3 盛りつけ

できあがったらすぐに、盛りつける。



● トマトをつけ合わせて

▶ トマトのあつかい方は17ページ参照

野菜をいためよう (三色野菜いため)

材料と分量 (1人分のめやす)

にんじん ……20g
ピーマン ……30g
キャベツ ……50g
油 ……7mL (約大さじ $\frac{1}{2}$)
塩 ……1g (小さじ $\frac{1}{6}$)
こしょう ……少し



1 洗う

① にんじん、(▶▶▶ 16ページ参照) ピーマンは軽くこすって洗う。

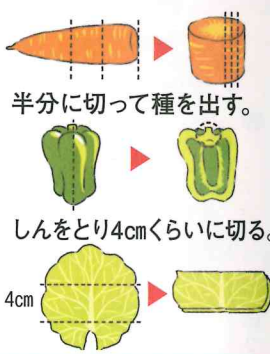
② 洗った野菜は、ざるに移して水を切る。

なぜ材料によって、切り方を変えるのだろう？

- 熱の通りをよくする。
- 味をしみこみやすくする。
- 食べやすくする。

2 切る

4cmくらいの輪切りにしたものを、たてに5mmくらいの厚さに切る。



3 いためる

① フライパンを火にかけ、温まったら油を全体にいきわたらせる。材料を順に入れ、手早くいためる。



おいしくするポイント

- 火の通りにくいものから順にいためる。
- 強火で短時間でいためる (けむりが出てこげそうだったら、一度火を消したり、火を弱めたりする)。

4 盛りつけ

たまねぎのうす切りを使っていいね。



安全 フライパンの使い方

- 材料の準備ができてから、こんろに火をつける。
- フライパンの柄をしっかりと持つ。
- フライパンを火にかけ、熱くなったら油を入れ、全体にいきわたらせて、材料を入れる。
- 油のはねに注意する。

もし、フライパンに火が入ったら、すぐに火を止め、なべのふたなどをかぶせて消す。



熱くなっているので注意する。

環境 使ったフライパンの後しまつ

- 不用な紙や布で、油よごれをふき取っておく。



フライパンが冷めてから。やけどに注意する。

特殊加工のフライパンの場合

傷つかないように、スポンジを用いて洗い、ふきんでふく。



鉄のフライパンの場合

たわしを用いて湯または洗ざいで洗い、火にかけてかわかす。

材料の切り方

せん切り



ななめ切り



うす切り



くし形切り



▶▶▶ 16ページ、49ページ参照

「できたかな」☒ いためる調理

- ① いためる野菜の洗い方・切り方ができた。 ☐
- ② いつ油を入れるかがわかった。 ☐
- ③ 野菜を入れる順序がわかった。 ☐
- ④ 短時間でいためることができた。 ☐
- ⑤ かん気をし、やけどをしないうちに気をつけた。 ☐
- ⑥ 油よごれの用具・食器の後かたづけができた。 ☐

☒ ふり返ろう 生かそう

自分でチェックしてみよう!

- 1 朝食の大切さがわかりましたか。 ☐
- 2 フライパンを使って、朝食のおかずをつくることができましたか。 ☐

● 休日などに、朝食をつくってみましょう。

▶▶▶ 「はじめてみようクッキング」(8~17ページ)、「食べて元気に」(42~49ページ)、「くふうしようおいしい食事」(96~102ページ)とつながっています。