

# 調理実習 (2年生)



**肉の調理と工夫しよう**

**1. ぶた肉のしょうが焼き**

材料	1人分	4人分	5人分
ぶた肉	80g	320g	400g
しょうゆ	2し弱	2T	2し強
砂糖	2し弱	1T	1し強
しょうが	2g	8g	10g
油	1t	1.5T	2T

**作り方**

- しょうゆに砂糖おろししょうがとくわえる。
- ぶた肉に①をかき混ぜ合わせ10分くらいおく。
- フライパンに油熱しぶた肉を強火で焼く肉の色が変わるまで焼く。裏返して弱火。同様にしかり焼く。

**つけ合わせ** **トマトの湯むき**

- トマトは水洗い水を取る。5人分ずつ。
- 皮に浅く十字の切れ目を入れる。くしも切れる。
- 熱湯に入れ切れ目がくずれかかる。
- 冷水にとどめとく。

**2. さやいんげんのソテー**

材料	1人分	4人分	5人分
さやいんげん	30g	120g	150g
油	3ml	1T	1し強
塩	0.4ml	3分の1t	3分の1強
こしょう	少量	少量	少量

**作り方**

- 下ごしらえをする。さやいんげんは水洗い水はとる。
- Tで切ると切る。
- ①を鍋に湯とわかし、かために強火で食べやすいに切る。3. フライパンに油熱し中火で焼く塩こしょうで調味する。

**3. にんじんのバター煮**

材料	4人分	5人分
人参	120g	150g
バター	12g	15g
砂糖	1し強	2し弱
塩	4分の1t	4分の1強
水	80ml	100ml

**作り方**

- 人参は水洗い水はとる。(10分程度おく)。
- 煮る。
- ①を鍋に湯とわかし、かために強火で食べやすいに切る。3. フライパンに油熱し中火で焼く塩こしょうで調味する。

