

親子丼

1. 材料及び分量（1人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
米	100 g	三つ葉	3g
水	150ml	卵	1個
だし汁	70ml	のり	0.5g
トリ肉	30g	しょう油	15ml
玉ネギ	15g	みりん	15ml
しいたけ	15g	砂糖	1g

2. 下準備

- ① 米を洗い、炊飯器に水加減して、30分以上吸水させる。
- ② 献立に必要な一番だし汁（1人分＝150ml）、二番だし汁（1人分＝70ml）を取る。

※だし汁の採り方

<一番だし汁>

- ① ダシ昆布はかたく絞ったフキンで拭き、切り込みを入れる。
- ② 分量の水に昆布を入れ、しばらく置いた後に加熱し、沸騰直前に取り出し、カツオ節を入れる。
- ③ 再び沸騰したら火を止め、カツオ節が沈んでから、上澄みを取る。または、ザルにフキンを敷いて 濾す。

<二番だし汁>

- ① 一番だし汁を採った後のカツオ節と昆布を鍋に入れ、一番だし汁の約半量の水を入れ、中火で沸騰させる。
- ② 昆布を取り出して2～3分煮込み、ザルにフキンを敷いて濾す

3. 作り方

- ① 米を炊く。
- ② 二番だし汁に a とトリ肉を入れ煮立て、汁も含め、人数分に分けておく。
- ③ 1人分の②を親子鍋に入れ、玉ネギ、しいたけを加えて1～2分煮る。
- ④ 三つ葉を散らし、溶き卵を穴じゃくしで一面に流し入れ、火を弱めて半熟状態にする。
- ⑤ どんぶりに熱い飯を盛り、親子鍋から滑らすようにして具をのせ、フタをする。食べる直前に焼いたノリを細かく切るか、揉んでかける。

すまし汁

1. 材料及び分量（1人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
だし汁	150ml	塩	1 g
水	200ml	しょう油	1ml
カツオ節	3g	豆腐	30g
だし昆	1.5g	三つ葉	2 g
		カマボコ	20g

2. 作り方

- ① 三つ葉を熱湯にくぐらせ、結び三つ葉を作る。
- ② だし汁を熱し、塩を加える。豆腐をさいの目に切って入れ、ひと煮立ちしたらしょう油を加え、火を止める。
- ③ 碗に結び三つ葉を入れ、豆腐とともに汁を注ぐ。三つ葉の代わりに、春は木の芽、秋は松葉ゆずを浮かばすと香りがよい。

松葉ゆず・・・ゆずの皮を薄く剥ぎ、小さい長方形にし、松葉のように切ったもの（松葉切り）。

※今回は、カマボコを松葉切りにする。

3. 自己評価・感想

（できた 4 まあまあできた 3 あまりできなかった 2 できなかった 1）

- | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| ① 身なりをきちんと整え、調理実習に参加することができたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| ② 積極的に、実習に参加できたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| ③ だし汁の取り方は、理解できたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| ④ 親子丼の作り方は、理解できたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| ⑤ 協力して、実習に参加できたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |

感 想

年 組 番 名前

硬ジューシー

1. 材料及び分量（5人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
米	480 g	カマボコ	100g
鰹だし	700ml(3カップと1/2カップ)	万能ネギ	60 g
豚肉	150 g	塩	10 g (小さじ2)
椎茸	10g	醤油	36 g (大さじ2)
人参	100 g	油	8 g (小さじ2)

2. 作り方

- ①お米は、30分～1時間前に洗ってザルに入れ、水気をきっておく。
- ②豚肉は、丸ごと茹でて4mm角に切る。
- ③椎茸、人参、カマボコも同様に4mm角に切る。
- ⑤炊飯器に、分量のダシ、米、カマボコ、豚肉、椎茸、人参、調味料を入れて混ぜ合わせ、スイッチを入れる。※高速炊飯にすること！
- ⑥炊き上がったら、ネギを入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

3. 自己評価・感想

（できた4 まあまあできた3 あまりできなかった2 できなかった1）

- ① 身なりをきちんと整え、調理実習に参加することができたか 4 — 3 — 2 — 1
- ② 積極的に、実習に参加できたか 4 — 3 — 2 — 1
- ③ ジューシーの作り方は理解できたか 4 — 3 — 2 — 1
- ④ 協力して、実習に参加できたか 4 — 3 — 2 — 1

感 想

アーサの汁

1. 材料及び分量（5人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
アーサ	4 g	塩	5 g (小さじ1)
豆腐	50 g	しょう油	6 g (小さじ1)
鰹ダシ	600ml(3カップ)	ショウガの絞り汁	少量

2. 作り方

- ①アーサは、水に漬けて戻し、ザルに入れキレイに洗い、砂を落として水気を切っておく。
- ②豆腐は、4～5mm角に切っておく。
- ③ショウガをすりおろし、汁を絞っておく。
- ④鍋に、ダシ汁を煮立て、アーサを入れ、塩、しょう油で味をととのえ、次に豆腐を入れ、おろし際（火を止める直前）にショウガ汁を入れて仕上げる。

3. 自己評価・感想

（できた4 まあまあできた3 あまりできなかった2 できなかった1）

- ① 身なりをきちんと整え、調理実習に参加することができたか 4 — 3 — 2 — 1
- ② 積極的に、実習に参加できたか 4 — 3 — 2 — 1
- ③ アーサ汁の作り方は理解できたか 4 — 3 — 2 — 1
- ④ 協力して、実習に参加できたか 4 — 3 — 2 — 1

感 想

年 組 番 名前

イナムドゥチ

1 材 料 ・ 分 量 (4～5 人 分)

材 料	分 量	材 料	分 量
豚三枚肉	200g	合わせだし	
カステラカマボコ	100g	豚だし	1 カップ
しいたけ	3 枚	かつおだし	3 カップ
切りこんにゃく	200g	白みそ (甘口)	130g
厚揚げ	1 / 6 丁		

2 作り方

- ① 豚三枚肉は、丸ごとゆでて、5cmの短冊に切る。
- ② 厚揚げは、熱湯を通して油抜きをし、5cmの短冊に切る。
- ③ こんにゃくは5cmの長さの短冊に切り、熱湯で2分ゆでておく。
- ④ しいたけは、水にもどして石づきを取り、短冊に切る。
- ⑤ カステラカマボコも5cm短冊に切る。
- ⑥ 鍋に分量のだし汁を火にかけ、①～④を入れ、煮立ったらアクを取り、カステラかまぼこを入れ、だしで溶いたみそを入れる。

3. 自己評価・感想

(できた 4 まあまあできた 3 あまりできなかった 2 できなかった 1)

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| ① 身なりをきちんと整え、調理実習に参加することができたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ② 積極的に、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ③ イナムドゥチの作り方は理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ④ 協力して、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |

感 想

年 組 番 名 前

マ - ポ - 麻 婆 豆 腐

1. 材料及び分量（5人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
米	3合	豆板醤	6g(1 t)
豚挽肉	300g	甜麵醬	6g(1 t)
木綿豆腐	400g	しょう油	30g(5 t)
ネギ	50g	酒	5g(1 t)
サラダ油	45g(3.5T)	スープストック	200 ml(1 C)
		片栗粉	10g(1 T強)

2. 下準備

- ① 米を洗い、炊飯器にて水加減をする。
- ② 豆腐を1.5cmの厚さ、3cm角に切り、水切りを十分する。
- ③ ネギをみじん切りにする。
- ④ 合わせ調味料を合わせておく。
- ⑤ 片栗粉を分量の3倍くらいの水で溶き、水溶き片栗粉を作っておく。

3. 作り方（炒め煮をする）

- ① 中華鍋を十分に熱してサラダ油を入れる。
- ② 豚挽肉を加えて色が変わるまで強火で炒める。
- ③ 合わせ調味料を加え、軽く炒める。
- ④ スープストックを加える。
- ⑤ 豆腐を加えて2～3分煮込む。
- ④ 仕上げに水溶き片栗粉を入れてトロミをつけ、最後にネギを加えて火を止める。

ス - ミ - タ - 粟 米 湯

1. 材料及び分量（5人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
卵	M1個	塩	少々
クリームコーン	200g	酒	15ml(1 T)片栗
コンソメスープの素	2個	粉	7.5g(5 t)
水	600ml(3 C)		

2. 作り方

- ① 卵を割りほぐしておく。
- ② スープの素と水を火にかけて溶かす。
- ③ クリームコーンを加え、塩・酒を加えて調味する。
- ④ 片栗粉を分量の3倍くらい量の水で溶き、水溶き片栗粉を作っておく。
- ⑤ 弱火にし、スープをかき混ぜながら水溶き片栗粉を加え、沸騰させてトロミをつける。
- ⑥ やっと沸騰し続けるくらいの弱火にして、かき混ぜながら溶き卵を少しずつ穴あき玉じゃくしで流し入れる。
- ⑦ ひと煮立ちしたら火を止める。

涼 拌 三 絲

1. 材料及び分量（5人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
ハム	50g	酢	50ml(3 Tと1/3 T)
キュウリ	15g	砂糖	25g(2.5 T)
春雨	15g	しょう油	25ml(4 t)
		塩	2.5g(1/2 t)
		ゴマ油	5ml(1 t 弱)

2. 作り方

- ① 春雨を熱湯につけて戻し、軟らかくする。
- ② キュウリに塩を振って板ずりにする。
- ③ ハムは5 mm幅、春雨は5 cmの長さ、キュウリは千切りにする。
- ④ aの材料を混ぜ、③にかける。

3. 自己評価・感想

（できた 4 まあまあできた 3 あまりできなかった 2 できなかった 1）

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| ① 身なりをきちんと整え、調理実習に参加することができたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ② 積極的に、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ③ 麻婆豆腐の作り方は、理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ④ 粟米湯の作り方は、理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ⑤ 涼拌三絲の作り方は、理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ⑤ 野菜の切り方は、理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ⑥ 協力して、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |

感 想

年 組 番 名前

ク ラ オ ロ ウ
古 老 肉(酢豚)

1 材 料・分 量 (1人分)

材 料	分 量	材 料	分 量
豚 (角切り)	75 g	ピーマン	8 g
●下味		パイナップル	10 g
しょうが汁	2.5ml	干しいたけ	2 g
しょうゆ	2.5ml	サラダ油	9 ml
サケ	3ml	●甘酢あん	
●衣		砂糖	9 g
卵	10 g	酢	15 ml
小麦粉	6 g	しょうゆ	15 ml
片栗粉	2 g	トマトケチャップ	9.5ml
揚げ油	適量	スープ	20 ml
たけのこ	30 g	●片栗粉	1.7 g
にんじん	15 g	水	6 ml
たまねぎ	30 g		

2 下ごしらえ

- ① 豚肉は2cmの角切りにし、下味につけて20分くらいおく。
- ② しいたけは水にもどし、石づきを取り一口大に切る。パイナップルは一口大にきる。ピーマンは種を取り一口大に切る。
- ③ たまねぎは3cmの角切りにする。たけのこ・にんじんは2cmの乱切りにし、下ゆでする。
- ④ 甘酢あんの内容料を合わせておく。片栗粉は水でといておく。
- ⑤ ①に卵・小麦粉・片栗粉を合わせた衣をまぶし170～180℃の油で揚げバットにあげておく。

3 つくり方

- ⑥ 中華なべに油を熱し、野菜を火の通りにくい順に入れ、強火で炒める。
- ⑦ ④の甘酢あんの内容料を合わせる。
- ⑧ 煮立ったら、水とき片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑨ ①の肉を入れさっと混ぜ、器にもる。

3. 自己評価・感想

(できた4 まあまあできた3 あまりできなかった2 できなかった1)

- | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| ① 身なりをきちんと整え、調理実習に参加することができたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| ② 積極的に、実習に参加できたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| ③ 酢豚の作り方は理解できたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| ④ 協力して、実習に参加できたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |

感 想

年 組 番 名 前

鍋 貼(焼き餃子)

1 材 料・分 量 (1 人分)

材 料	分 量		材 料	分 量	
	4 人分	1 人分		4 人分	1 人分
皮	8 枚	32 枚	焼き油	大 2・1/3	1 0 ml
具	豚ひき肉	2 0 0 g	合わせしょうゆ		
	はくさい	2 0 0 g	しょうゆ	大 2・2/3	1 0 ml
	塩	小 3/5 弱	酢	大 1 / 3	5 ml
	にら	8 0 g	ラー油	少量	少量
	ねぎ	4 0 g	パセリ	1 2 g	3 g
調味料	しょうが	少量			
	塩	小 3/5			
	酒	小 2			
	こしょう	少量			
	しょうゆ	小 2			
	ごま油	小 2			

2 下ごしらえ

- ① はくさいはみじん切りにし、塩少量を加えてふきんで水気を絞っておく。
- ② ねぎしょうがはみじん切り、にらも生のままあらみじん切りにする。

3 つくり方

- (1) ボールにひき肉・調味料を入れてこね、ねぎ・しょうが・にら・はくさいを加えてねばりが出るまで混ぜる。
- (2) (1) を皮でつつみ、片側にひだをよせる(4人分で約32個作れる)。
- (3) フライパンをから焼きしてよく油をなじませ、大さじ 1・1 / 2 の油を入れ、(2) をならべ、フライパンをまわしながら焼き色をつける。
- (4) 1 / 2 カップの湯を入れてふたをし、中火で蒸し焼きにする。水分がなくなったら油を少し入れ、カリカリした感じに仕上げる。

3. 自己評価・感想

(できた 4 まあまあできた 3 あまりできなかった 2 できなかった 1)

- ① 身なりをきちんと整え、調理実習に参加することができたか 4 — 3 — 2 — 1
- ② 積極的に、実習に参加できたか 4 — 3 — 2 — 1
- ③ 餃子の作り方は理解できたか 4 — 3 — 2 — 1
- ④ 協力して、実習に参加できたか 4 — 3 — 2 — 1

感 想

年 組 番 名前

ハンバーグステーキ

1. 材料及び分量（1人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
牛・豚ひき肉	80 g	塩	1 g
玉ねぎ	25 g	コショウ	少々
サラダ油 a	1.5ml	サラダ油 b	6ml
パン粉	8 g	ケチャップ	9 g
牛乳	10 g	ウスターソース	3 g
卵	10 g		

2. 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油 a で炒め、冷ましておく。
- ② パン粉は牛乳に浸しておく。
- ③ ひき肉にパン粉、玉ねぎ、溶きほぐした卵をよく混ぜ合わせ、塩、こしょうで調味し、人数分に分けて楕円形に整える。
- ④ フライパンにサラダ油 b を熱して③を入れ、初め強火で両面に焦げ目をつけ、弱火にして蒸し焼きにする。中央を楊枝でさして透明な肉汁が出るまで焼く。

コンソメジュリアン（スープ）

1. 材料及び分量（1人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
水	150 g	パセリ	1 g
スープの素	1/3個弱	塩	少々
にんじん	8 g	コショウ	少々
玉ねぎ	8 g		

2. 作り方

- ① にんじん、玉ねぎを細かい千切りにする。
- ② にんじん・玉ねぎはさっと湯通ししておく。
- ③ パセリはみじん切りにし、水にさらして布巾に包み、固く絞っておく。
- ④ スープの素でスープストックを作り、それに野菜を入れて煮る。弱火にした後に塩、コショウを加え味を調える。
- ⑤ スープ皿に盛りつけ、パセリを散らす。

コンビネーションサラダ

1. 材料及び分量（1人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
レタス	10 g	ケチャップ	2.4 g
キュウリ	20 g	マヨネーズ	9 g
トマト	40 g	酢	2.4 g
		砂糖	少々

2. 作り方

- ①野菜はきれいに洗い、水気をきる。
- ②レタスは手で大きくちぎり、キュウリは斜め薄切りにする。
- ③トマトは皮をむいて6等分にする。
- ④器に持って、食べる直前にドレッシングをかけて頂く。

3. 自己評価・感想

（できた 4 まあまあできた 3 あまりできなかった 2 できなかった 1）

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| ① 身なりをきちんと整え、調理実習に参加することができたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ② 積極的に、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ③ ハンバーグステーキのの作り方は、理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ④ コンソメジュリアンの作り方は、理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ⑤ 野菜の切り方は、理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ⑥ 協力して、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |

感 想

年 組 番 名前

マカロニグラタン

1. 材料及び分量（1人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
マカロニ	40 g	たまねぎ	30 g
水	280 ml	マッシュルーム	10 g
塩	0.5 g	粉チーズ	3 g
こしょう	少々	生パン粉	3 g

☆ホワイトソースの材料及び分量（1人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
牛乳	120 ml	塩	1 g
バター	9 g	こしょう	少量
小麦粉	9 g	スープ	40 ml

2. 下ごしらえ

- ① マカロニは0.5%の塩を加えた湯（6～7倍）でかためにゆで、ざるにあけておく。
- ② たまねぎ・マッシュルームは薄切り、鶏肉は1 cm角に切る。
- ③ グラタン皿にバターを薄く塗っておく。

3. つくり方

- ① 厚手の鍋にバターをとかし。弱火にしてバターの水分を蒸発させ、小麦粉を加えて約10分炒めホワイトルウをつくる。
- ② ①にあたためた牛乳とスープを少しずつ加えてのばし、塩・こしょうをしてホワイトソースをつくる。
- ③ 別のなべでたまねぎ・マッシュルーム・鶏肉、マカロニの順にバターと炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ ③の具を1/2のホワイトソースであえて更に盛り、残りのソースをかけ、生パン粉、粉チーズをふりかける。
- ⑤ 200～220℃にあたためておいたオーブンの上段で6～7分、こげ目がつくまで焼く。（きれいなこげ目をつけるためにバターをのせてもよい）

4. 自己評価・感想

（できた 4 まあまあできた 3 あまりできなかった 2 できなかった 1）

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| ① 身なりをきちんと整え、調理実習に参加することができたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ② 積極的に、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ③ ホワイトソースの作り方は、理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ④ マカロニグラタンの作り方は、理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ⑤ 協力して、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |

感 想

年 組 番 名前

スパゲッティ・ミートソース



1 材 料・分 量（1人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
スパゲッティ	80 g	サラダ油	6 ml
ミートソース		スープストック	60 ml
牛・豚ひき肉	50 g	トマトケチャップ	50 ml
玉ねぎ	60 g	ウスターソース	10 ml
にんじん	15 g	小麦粉	6 g
しょうが	3 g	こしょう	少々

2 作り方

- ① 玉ねぎとしょうが、にんじんをみじん切りにする。
- ② フライパンを火にかけ、油を熱し、しょうがを入れ、香りを出す。
- ③ ②にたまねぎを加えて炒める。
- ④ ③ににんじんを加えて炒める。
- ⑤ ひき肉を加えて炒め、ポロポロになったら、小麦粉を入れてさらに炒める。
- ⑥ スープストック・トマトケチャップ・ウスターソースを入れて煮込み、適当な濃度に煮詰めたら、こしょうを入れて味を調える。
- ⑦ 深い鍋に、スパゲッティの10倍の水を沸かして塩を加え、スパゲッティをまわし入れる。
- ⑧ 再び沸騰したら火を弱め、ふきこぼれないよう火加減に注意！鍋底につかないように時々かき混ぜる。
- ⑨ 1本取り、指で切ってみて少し芯の残るくらいでざるにあげ湯をきって、皿に盛りミートソースをかける。

3. 自己評価・感想

（できた4 まあまあできた3 あまりできなかった2 できなかった1）

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| ① 身なりをきちんと整え、調理実習に参加することができたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ② 積極的に、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ③ スパゲッティのゆで方は理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ④ ミートソースのの作り方は理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ⑤ 協力して、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |

感 想

年 組 番 名 前

ガトーショコラ

1. 材料及び分量（直径18cmの型1台分）

材 料	分 量	材 料	分 量
スイートチョコレート	100 g	薄力粉	60 g
バター	100 g	砂糖	90 g
卵	3 個		

2. 下準備

- ① ケーキ型の内側を水で濡らし、クッキングシートを敷く。
- ② 卵は卵黄と卵白に分けておく。
- ③ 薄力粉はザルなどでふるう。
- ④ オーブンを180℃に温め始める。

3. 作り方

- ① チョコレートとバターをボールに入れる。フライパンに湯を沸かしてボールの底を当て、ゴムベラでゆっくりと混ぜながら溶かす。
- ② なめらかになったら湯からはずし、卵黄を1個分ずつ加えて、そのつどなめらかになるまでゴムベラで混ぜる。
- ③ メレンゲを作る。ボールに卵白と塩一つまみをいれ、ハンドミキサーで固まりを溶きほぐしてから、砂糖を2～3回に分けて入れ、つのが立つまで泡立てる。
- ④ チョコレートが入っているボールに、薄力粉半分→メレンゲ半分→薄力粉残り全部→メレンゲ残り全部の順で加え、そのつど、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に生地を流し入れて、180℃に温めたオーブンの中段に入れて約35分焼く。竹串を刺し、何もついてこなければ出来上がり。
- ⑥ ある程度冷ましてから型から外す。

3. 自己評価・感想

（できた 4 まあまあできた 3 あまりできなかった 2 できなかった 1）

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| ① 身なりをきちんと整え、調理実習に参加することができたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ② 積極的に、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ③ ケーキの作り方は理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ④ 協力して、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |

感 想

年 組 番 名前

マーブルケーキ

1. 材料及び分量

材 料	分 量	材 料	分 量
薄力粉	150 g	砂糖	240g
ホットケーキミックス	100 g	マーガリン	180g
ベーキングパウダー	小さじ2	ココア	大さじ2
卵	8 個		



2. 作り方

- ①薄力粉、ホットケーキミックス、ベーキングパウダーを3回ふるいにかける。
- ②ケーキ型に薄くバター（マーガリン）を塗り、ふるいで薄力粉をはたき、余分な粉を払っておく。
- ③ボールに砂糖とマーガリンを入れ、ハンドミキサーでよく混ぜ、砂糖を溶かす。
- ④③の中に卵1個を入れよく混ぜる。卵がなじんだら①の粉を大さじ2杯ほど入れよく混ぜる（卵と粉を交互に入れ、これを繰り返す）
- ⑤別のボールに④の生地を適量（約4分の1量）をとり、ココアを入れよく混ぜる。
- ⑥②のケーキ型に④の生地を半分ほど流し入れ、⑤の生地を流し入れ、残りの④の生地を入れる。竹串で軽く斜めにラセン状を描くように混ぜる。
- ⑦150度のオーブンで約40～60分焼く。

3. 自己評価・感想

（できた 4 まあまあできた 3 あまりできなかった 2 できなかった 1）

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| ① 身なりをきちんと整え、調理実習に参加することができたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ② 積極的に、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ③ ケーキの作り方は理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ④ 協力して、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |

感 想

年 組 番 名 前

マドレーヌ

1. 材料及び分量

材 料	分 量	材 料	分 量
卵	3個	薄力粉	180g
砂糖	170g	ベーキングパウダー	小さじ1.5
バニラエッセンス	数滴	無塩バター	100g

2. 下準備

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを2回ふるっておく。
- ② バターを湯煎にかけ、溶かしておく。
- ③ オーブンを180度に温めておく
- ④ 砂糖をふるっておく。

3. 作り方

- ① ボールに卵を割り入れ、泡立てる。途中2～3回に分けて砂糖を入れながら充分泡立てる。
- ② バニラエッセンスを数滴混ぜる。
- ③ 薄力粉をふり入れ、溶かしたバターを大さじ1ずつ入れ混ぜる。
- ④ マドレーヌの型に流し入れ、オーブンで15分焼く。

紅 茶

1. 材料及び分量（1人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
紅茶	大さじ2	氷片	} 好みで適量
熱湯	600ml	さとう	
		レモン	

2. 作り方

- ① ポットに分量の紅茶を入れて熱湯を注ぎ2～3分おき、やや濃いめに紅茶をつくる。
 - ② グラスは八分目ほどの氷片を入れ、氷の上から熱い紅茶を注ぎ入れ、砂糖、レモンを好みで入れる。
- ※ 大量に作る場合は、大きな氷塊の上に熱い紅茶を注いで冷まし、これを各自のグラスに注ぐ。

クラレットパンチ

1. 材料及び分量（1人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
赤ブドウ酒	1 本	レモン	5個
サイダー	2 本		

2. 作り方

- ① パンチボールに赤ブドウ酒，サイダーを入れ，レモン汁，レモンを浮かす。好みにシロップを入れる。

自己評価・感想

（できた 4 まあまあできた 3 あまりできなかった 2 できなかった 1）

- | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| ① 身なりをきちんと整え、調理実習に参加することができたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| ② 積極的に、実習に参加できたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| ③ マドレーヌの作り方は理解できたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| ④ 紅茶の作り方は理解できたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| ⑤ クラレットパンチの作り方は理解できたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| ⑥ 協力して、実習に参加できたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |

感 想

年 組 番 名 前

マドレーヌ

1. 材料及び分量

材 料	分 量	材 料	分 量
卵白	4 個分	薄力粉	200 g
グラニュー糖	180 g	ベーキングパウダー	小さじ1
卵黄	4 個分	無塩バター	150 g
バニラエッセンス	少々		

2. 下準備

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるっておく。
- ② バターを湯煎にかけ、溶かしておく。
- ③ オーブンを170度に温めておく
- ④ シェル型で焼く場合は、型に薄くバターを塗って、全体に薄く薄力粉をふるっておく

3. 作り方

- ① 卵白にグラニュー糖を加え、しっかりと角が立つまで泡立て、固いメレンゲを作る。
- ② 卵黄を加え混ぜ、バニラエッセンスを数滴混ぜる。
- ③ ふるっておいた薄力粉を加え、サクリと混ぜ合わせる。
- ④ 溶かしておいたバターを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ マドレーヌの型に九分目まで流し入れ、170度のオーブンで17分焼く。

3. 自己評価・感想

(できた4 まあまあできた3 あまりできなかった2 できなかった1)

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| ① 身なりをきちんと整え、調理実習に参加することができたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ② 積極的に、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ③ マドレーヌの作り方は理解できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |
| ④ 協力して、実習に参加できたか | 4 — 3 — 2 — 1 |

感 想

年 組 番 名前