



## ほうれんそうのソテーの調理計画

手順		準備するもの・使うもの	担当	注意事項		
				安全・衛生	おいしさ・見た目	栄養、環境、その他
食材・調理器具を準備する						
	1 調味料を用意する	塩、こしょう、油	〇〇		調味料はきちんとはかる。	
	2 切る・洗うための道具を用意する	ざる、包丁、まな板	△△			
	3 炒めるための道具を用意する	フライパン、菜ばし	□□			
	4 食材を用意する	ほうれんそう、ベーコン	●●			
	5					
食材を切り、洗う						
	1 ほうれんそうを洗う	ほうれんそう、ざる	〇〇	ほうれんそうは根元の土をよくおとす。包丁は刃先を人にむけない。		ほうれんそうは長い時間水につけすぎない。
	2 ほうれんそうを5cmの長さに切る	まな板、包丁	△△			
	3 ベーコンを1cmの長さに切る	まな板、包丁	□□			
	4					
	5					
調理する						
	1 フライパンを使ってベーコンを中火で炒める	フライパン、菜ばし、ベーコン、油	●●	火の近くに燃えるものを置かない。ベーコンはこんがりするまで火を通す。	ほうれんそうは強火で短時間で炒める。	ほうれんそうは油とよくなじませる。
	2 ほうれんそうを入れる	ほうれんそう	〇〇			
	3 強火にして炒める		●●			
	4 塩、こしょうで味付けをする	塩、こしょう	△△			
	5					
盛り付ける						
	1 食器を用意する	台ふきん、皿、はし	□□		きれいに盛り付ける。	
	2 お皿にもりつける	菜ばし	〇〇			
	3					
	4					
	5					
洗い物・片付けをする						
	1 食器を洗う	皿、はし	〇〇	フライパンは冷めていることを確認する。洗い残しがないようにする。		フライパンは洗う前に紙でふき、洗剤を使う量を減らす。
	2 調理道具を洗う	フライパン、まな板、包丁、菜ばし	△△			
	3 洗ったものをふく	ふきん	□□			
	4 流しを洗う		●●			
	5					
ふりかえり			次に生かすこと			
・ほうれんそうを強火で短時間でいためることができたので、しゃきっとした。 ・味がうすかった。 ・			・ ・塩、こしょうはきちんとはかればよかった。 ・			