

目指せ！野菜料理のマエストロ

STEP1 野菜料理にチャレンジ「たっぷり野菜の豚しゃぶサラダ」

1. 野菜の下ごしらえをしよう

- ・もやし→ザルに入れて、流水でサッと洗う。
- ・まいたけ→洗わず、好みの大きさに手でさく。
- ・しいたけ→洗わず、傘の表面だけをきれいなふきんで優しくふく。好みの大きさに手でさく。
- ・ほうれんそう→流水で洗い、好みの大きさにねじってちぎる。根元から1cm位は残して生ゴミ入れへ。
- ・キャベツ→流水で洗い、好みの大きさにちぎる。

2. 皿の上に食材を重ねていこう

- ①耐熱皿の上に、下ごしらえをした野菜を重ね、塩を3回くらい振る。
- ②野菜の上に豚肉を並べる。
*豚肉同士が重ならないように、平らに並べよう。

3. 電子レンジで「チン」

- ①食材がのせられた皿にラップをかけて、しっかり密封。
- ②電子レンジに入れて500Wで8分間、加熱スタート。できあがりをお楽しみに！

4. 完成！

- ①皿が熱くなっています。軍手をつけてレンジから取り出そう。
- ②小皿に取り分け、フチトマトを飾る。
- ③お好みのドレッシングをかけて完成！

STEP2 野菜の知恵袋

1. 野菜に多く含まれる栄養素を確認しよう

おもに体の調子を整える	3群	緑黄色野菜	おもにビタミンA（カロテン）を多く含む
	4群	その他の野菜，果物	おもにビタミンCを多く含む

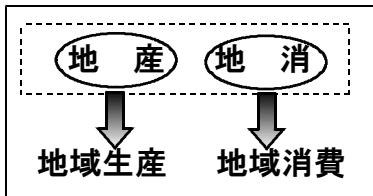
2. 野菜の旬(出盛り期)

● しいたけ・まいたけ
↓
【秋】

● ほうれんそう
↓
【冬】

● もやし
↓
【年間を通じて(室内栽培)】

3. 地産地消とは？



<地産地消の意味>

地域で生産された農産物や水産物を、その地域で消費すること。

<地産地消のメリット>

- ・消費者と生産者の距離が近く、旬の食べ物をいつも新鮮なうちに食べられる。(鮮度がよく、栄養価も高い。)
- ・地域生産業の活性化、地域への愛着につながる。
- ・地域の伝統的食文化の維持と継承。
- ・農水産物の輸送にかかるエネルギーを削減できる。

STEP3 野菜の調理上の性質を知ろう

● 一日に食べたい野菜の分量



加熱

かさが減って、一度にたくさんの量を食することができる。

STEP4 野菜料理のマエストロ度チェック

● 授業の感想、新しい発見、学んだこと

● 活動の振り返り(マスを塗りつぶそう)

1. 野菜料理に関心を持ち、課題に向かって意欲的に学習に取り組むことができた。

かんばろう	もう一息	できた	よくできた
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 調理の手順や時間を考え、能率のよい作業を工夫できた。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

3. 安全や衛生に心がけ、能率良く正確に野菜の調理ができた。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

4. 野菜の栄養素や旬、調理上の性質について理解できた。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. 授業でつくった野菜料理を、家でもまた挑戦したいと思う。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

今ひとつ あまり… 思う とても思う

1年組 番名前

目指せ！野菜料理のマエストロ
我が家のイチオシ野菜料理はこれだ！

料理名

●材料と分量●

材 料	分 量 (4人分)	材 料	分 量 (4人分)

●つくり方●

●調理のポイント●

↓なぜならば…

1年 組 番 名 前