

「ハンバーガーをつくろう！」手順書

2018年2月25日 あそびの島

1. 日 時 : 2018年2月25日(日)、9時～1時
2. 参加者 : 募集＝小学生20名、ボランティア＝吉弘、永田、松本
3. 持ち物 : エプロン、三角巾、手拭き
4. メニュー : ハンバーガー、バナナジュース
5. 材 料 : 材料表による
6. 道 具 : バット、ボール、フライパン、オーブン、ミキサー、鍋
7. 手 順 : ハンバーグを作る⇒トッピングを作る⇒バナナジュースを作る
8. スケジュール

スケジュール	調 理 内 容	指示・注意点
事前準備	材料の班分け、道具の準備	
10:00	会議室に集合、エプロンと三角巾を着ける。持ち物確認、班の確認 調理室へ異動 作り方の説明 手洗い	・包丁の使い方と・ フライパンの熱に 注意
10:20 (40分)	<ハンバーグを作る> 1. 玉ねぎをみじん切りする。 2. みじん切りした玉ねぎを、きつね色になるまで炒め、<u>バット</u>に入れて荒熱を取る。 3. <u>ボール</u>にひき肉を入れ、ナツメグ、塩、コショウで味をつける。 4. 玉ねぎ、パン粉、卵、白ワインを加え、混ぜ合わせる。 5. 指を広げてつかむように混ぜ、粘りが出てきたら、<u>12等分(一人2個×6人)</u>し、両手で投げ合って空気を抜き、形を整える。 6. <u>フライパンに油大さじ2</u>を入れ、強火で熱し、油を馴染ませる。生地を中心を少し凹ませて入れる。 フタなしで【中火】で1分、フタして【弱火】で3分焼く。 7. <u>フライパン</u>を前後に動かし、肉を揺すり、平均に焼き色をつける。焼色がついたら裏返す。 8. 裏面も同様に、フタなしで【中火】で1分、フタして【弱火】で3分焼く。(中までじっくりと焼く) 9. 箸で押して、弾力が有れば火が通っている。完成。 <トッピングを作る> 10. キャベツを切る 11. キャベツを耐熱容器に入れ、電子レンジで3分間加熱。よく水を切る。 12. バンズにハンバーグとキャベツ、チーズを挟む。(好みでマヨネーズやケチャップをつける)	・形を整える時は、手にサラダ油を塗る。 ・火が中まで通るように薄く整形する。 ・2つのフライパンで同時に焼く。 ・1つのフライパンで、3個焼く。 ・ハンバーグを焼き始めたらスタート

	13. <u>大皿6枚</u> に2個ずつ盛り付ける。	
任意の時刻	<バナナジュースを作る> 14. バナナの皮をむく。 15. バナナ、牛乳、砂糖を<u>ミキサー</u>に入れ、ミキサーする。 16. <u>コップ6個</u>に注ぐ。	・1ヶ所で全員分作る
12:00	調理台で試食 感想を聞く あと片付け	
12:30	解散	

ハンバーガー材料表

2018/2/25

項目	1人分分量@2個	6人班	5人班
バンズ	2個	12個	10個
牛／豚ひき肉	100g	600g	500g
玉ねぎ大	6分の2個	2個	2個
パン粉	大さじ4	250cc	250cc
白ワイン	大さじ2	120cc	100cc
卵(大きめ)	6分の2個	2個	2個
塩	小さじ5分の2	小さじ2.4	小さじ2
コショウ	少々	少々	少々
ナツメグ	少々	少々	少々
油	(1回大さじ2)	60cc	60cc
チーズ	1枚	6枚	5枚
マヨネーズ	小さじ1	30g	30g
ケチャップ	小さじ1	30g	30g
キャベツ		5分の2個	5分の2個

バナナジュース材料表

項目	1人分分量	6人班	5人班
バナナ	2分の1本	3本	2.5本
牛乳	100cc	600cc	500cc
砂糖		小さじ2	小さじ2