

「ハンバーガーとポテトサラダをつくろう！」手順書

2013年2月23日 あそびの島

1. 日 時 : 2013年2月23日(土)、9時~1時30分
2. 参加者 : 募集=小学生20名、ボランティア4名
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、ポテトサラダ、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、ざる、フライパン、オープン、ミキサー、すりこぎ棒、鍋
7. 手 順 : ハンバーグを作る⇒トッピングを作る⇒ポテトサラダを作る⇒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・ <u>フライパンの熱に</u> 注意
10:20 (40分)	<p><ハンバーグを作る></p> <ol style="list-style-type: none"> 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)</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</u>に油大さじ2を入れ、強火で熱し、ハンバーグの中心を<u>少しくぼませて</u>入れる。(フライパン2個、同時進行) 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. 裏面が、同様に焼色がついたら、<u>ふた</u>をして弱火で焼いて、火を通す。(なか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。 	<p>・<u>5名を2組(2名+3名)に分けて調理する。</u></p> <p>・12等分に注意</p> <p>・全体を1/2⇒(2ケ)⇒1/2⇒(4ケ)⇒1/3⇒(12ケ)</p> <p>・形を整える時は、手にサラダ油を塗る。</p> <p>・火が中まで通るように薄く整形する。</p>
	<p><トッピングを作る></p> <ol style="list-style-type: none"> 10. キャベツを切る 11. キャベツをヒタヒタの水で茹でる。2分程度。良く水を切る。 12. <u>バンズ</u>を<u>オープン</u>で軽くあぶる(170度で2分) 13. <u>バンズ</u>にハンバーグと炒めたキャベツ、チーズを挟む。(好みにマヨネーズやケチャップをつける) 14. <u>大皿6枚</u>に2個ずつ盛り付ける。完成。 	<p>・ハンバーグを焼き始めたらスタート</p> <p>・オープン余熱開始、170度。</p>

11:30	<p><ポテトサラダを作る></p> <p>15. ジャガイモを洗い、皮をむき、芽をとる。</p> <p>16. ジャガイモを薄切りにする。(薄いほど良い)</p> <p>17. 切ったジャガイモと<u>一つかみの塩</u>を鍋に入れ、<u>ひたひたになる程度の水</u>を入れて、火にかける。</p> <p>18. ジャガイモに<u>箸</u>を刺して<u>すんなり通る程度</u>まで茹でる。</p> <p>19. 茹で上がったら<u>ザル</u>にあけ、<u>水を切り</u>、<u>鍋</u>に再度入れる。</p> <p>20. <u>鍋</u>を火にかけ、<u>水気を蒸発させる</u>。</p> <p>21. <u>ボール</u>に移し、<u>すりこぎ棒</u>でつぶす。</p> <p><u>22.</u> きゅうりを薄切りにする。</p> <p><u>23.</u> トマトまたは皮つきリンゴを<u>適当な大きさ</u>に切る。</p> <p>24. ジャガイモに、きゅうりやトマトを入れ、塩、胡椒、マヨネーズを加えて和える。(きゅうりやトマトはつぶさないように注意)</p> <p>25. <u>小鉢6枚</u>に盛り付ける。</p>	<p>・16.が終わったら、<u>22.</u> と <u>23.</u> をスタートさせる。</p> <p>・リンゴは良く洗い、縦に8等分する。一度塩水にさらす。3ミリぐらいの薄切りで、扇型に切る。</p>
11:45	<p><バナナジュースを作る></p> <p>26. バナナの皮をむく。</p> <p>27. バナナ、牛乳、砂糖を<u>ミキサー</u>に入れ、ミキサーする。</p> <p>28. <u>コップ6個</u>に注ぎ、(氷を入れる)。(完成)</p>	
12:00	<p>調理台で試食</p> <p>感想を聞く</p> <p>あと片付け</p>	
12:30	解散	

ハンバーガー材料表

20130223

項目	1人分分量@2個	全体分量(30人)	各班(6人)
パンズ	2個	60個	12個
牛/豚ひき肉	100g	3kg	600g
玉ねぎ大	6分の2個	10個	2個
パン粉	大さじ4	1500cc	250cc
白ワイン	大さじ2	750cc(1ビン)	120cc
卵(大きめ)	6分の2個	10個	2個
塩	小さじ5分の2	小さじ12	小さじ2.4
コショウ	少々	少々	
ナツメグ	少々	少々	
油	大さじ2	一本	
チーズ	1枚	30枚	6枚
マヨネーズ	小さじ1	一本	
ケチャップ	小さじ1	一本	
キャベツ		2個	5分の2個

バナナジュース材料表

項目	1人分分量	全体分量(30人分)	各班(6人)
バナナ	1本	25本	6本
牛乳	150cc	4500cc	900cc
砂糖	小さじ1	900g	小さじ5
氷(必要なら)	3~4個	90~120個	18~24

ポテトサラダ材料表

項目	全体分量(30人分)	各班(6人)
男爵いも	大15個	大3個
きゅうり	小10本	小2本
トマト	中5個	中1個
または、りんご	中5個	中1個
塩	30g	少々
胡椒	少々	少々
マヨネーズ	900g	大さじ12