

## 「ハンバーガーをつくろう！」手順書

2014年2月13日 あそびの島

1. 日 時 : 2014年2月23日(日)、9時～1時30分
2. 参加者 : 募集=小学生20名、ボランティア 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、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・ <u>フライパンの熱に</u> 注意
10:20 (40分)	<p>&lt;ハンバーグを作る&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 玉ねぎをみじん切りする。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 玉ねぎ、パン粉、卵、白ワインを加え、混ぜ合わせる。</li> <li>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。</li> <li>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)</li> <li>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。</li> <li>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)</li> <li>9. 箸で押して、弾力が有れば火が通っている。完成。</li> </ol>	<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>&lt;トッピングを作る&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. キャベツを切る</li> <li>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。</li> <li>12. <u>バンズ</u>を<u>オーブン</u>で軽くあぶる(170度で2分)</li> <li>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。(好みでマヨネーズやケチャップをつける)</li> <li>14. <u>大皿6枚</u>に2個ずつ盛り付ける。完成。</li> </ol>	<p>・ハンバーグを焼き始めたらスタート</p> <p>・オーブン余熱開始、170度。</p>

11:45	<p>&lt;バナナジュースを作る&gt;</p> <p>15. バナナの皮をむく。</p> <p>16. バナナ、牛乳、砂糖をミキサーに入れ、ミキサーする。</p> <p>17. コップ6個に注ぎ、(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	