

「マカロニグラタンを作ろう」手順書

2014年10月26日 あそびの島

1. 日 時： 2014年10月26日（日）、10時～13時
2. 参加人員： 小学生 14名、4班構成、ボランティア 2名予定
3. もちもの： エプロン、三角巾、手ふき
4. メニュー： マカロニグラタン+ガーリックトースト
5. 道 具： ガスオーブン、グラタン皿、その他
6. 時 程：

	作業内容	ボラ作業および注意点
事前	会議室集合、エプロン着用、健康チェック	①計量⇒ホワイトソースまだ15種の材料を計量準備する ②調理器具の準備
10:00	料理室へ移動 手洗い、挨拶、作り方の説明、準備運動	自己紹介
10:20	I. マカロニをゆでる	熱湯に注意 マカロニの袋に表示された時間
10:30	II. ホワイトソースを作る (6工程) 準備1 オープン予熱スタート、200度	手順を確認しながら進める。 進む度に参加者全員に確認させる。
10:50	III. 玉ねぎ、ハム、マッシュルームを炒める 玉ねぎ、ハムを切る→炒める マッシュルームの缶を開け、水を捨てる。 準備2 グラタン皿にバターを手でぬる	包丁、まな板使用、缶あけ時、ケガ注意。 玉ねぎが変色したらハムとマッシュルームを加えて炒める
11:00	IV. ホワイトソースにゆでたマカロニと炒めた具を入れてからめる	ホワイトソースを小ボールに1/3程度取り分けておく
11:20	V. 盛り付けてオーブンでやく IVをマカロニ皿に分ける。取り分けしたソース、チーズ、溶かしたバターを其々の皿にかける。	バターを小鉢に入れてオーブンの予熱で溶かす。皿はオーブンのトレイに並べて入れる。火傷に注意。15分程度。
11:30	VI. ガーリックトーストを作る [にんにく1欠片をすりおろしたもの]、[パセリをみじん切りしたもの]とバターを合わせる。 フランスパンを1センチ厚に切り、バターをぬる。 200度のオーブンで、焼き色がつくまで焼く。	<ボラが主体的に作る>
11:50	試食 感想を述べてもらう	飲み物の準備
12:20	片付け	

マカロニグラタン材料表

	<材料名>	<1班・5人分>	<4班分>	<備考>
	<マカロニグラタン具材>			
①	マカロニ	125g	500g	
②	塩	20g	80g	②
③	たまねぎ	大1個	大4個	
④	ロースハム	100g	400g	
⑤	マツシュルーム(缶詰)	小1缶	100g 缶×4個	
⑥	サラダ油	20g (大さじ1+1/4)	80g	
⑦	粉チーズ(とろけるチーズ)	65g	260g	
⑧	バター(溶かし)	35g (大さじ2+1/2)	140g	① (大さじ1=13g)
	<ホワイトソース>			
⑨	バター	65g (大さじ5)	260g	①
⑩	薄力粉	40g (大さじ5+1/2)	160g	(大さじ1=7.5g)
⑪	牛乳	500cc	2リットル	
⑫	塩	少々	少々	② 合計=80g+35g=115g
⑬	こしょう	少々	少々	③
⑭	ローリエ	2枚	8枚	
⑮	コンソメ	1+1/4個	5個	
	<ガーリックトースト>			
	フランスパン	1本	4本	
	にんにく	1欠片	4欠片	
	バター	100g	400g	① 合計=140g+260g+400g=800g
	パセリ	1本	4本	
	こしょう	少々	少々	③ 合計=1瓶
	<飲み物>			
		人数分	人数分	