

「ハンバーガーをつくろう！」手順書

2015年2月2日 あそびの島

1. 日 時 : 2015年2月22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＝
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、<u>粘りが出てきたら</u>、<u>12等分(一人2個)</u>し、両手で投げ合せて空気を抜き、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>少しくぼませて入れる</u>。(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。 <トッピングを作る> 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. バンズを<u>オーブン</u>で軽くあぶる(170度で2分) 13. バンズ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) 14. <u>大皿6枚</u>に2個ずつ盛り付ける。	・5名を2組(2名+3名)に分けて調理する。 ・12等分に注意 ・全体を1/2⇒(2ケ)⇒1/2⇒(4ケ)⇒1/3⇒(12ケ) ・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。 ・ハンバーグを焼き始めたらスタート ・オーブン余熱開始、170度。

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

2015/2/22

項目	1人分分量@2個	各班(6人)	4班分量(24人)
バンズ	2個	12個	48個
牛／豚ひき肉	100g	600g	2.4Kg
玉ねぎ大	6分の2個	2個	8個
パン粉	大さじ4	250cc	1000cc
白ワイン	大さじ2	120cc	500cc(1ビン)
卵(大きめ)	6分の2個	2個	8個
塩	小さじ5分の2	小さじ2.4	小さじ10
コショウ	少々		少々
ナツメグ	少々		少々
油	(1回大さじ2)	60cc	240cc
チーズ	1枚	6枚	24枚
マヨネーズ	小さじ1	30g	120g
ケチャップ	小さじ1	30g	120g
キャベツ		5分の2個	1.5個

バナナジュース材料表

項目	1人分分量	各班(6人)	4班分量(24人分)
バナナ	2分の1本	3本	12本
牛乳	100cc	600cc	2400cc
砂糖		小さじ2	40g