

「ハンバーガーをつくろう！」手順書

2017年2月26日 あそびの島

1. 日 時 : 2017年2月26日(日)、9時～1時
2. 参加者 : 募集=小学生17名(5班構成)、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)	<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、10又は8等分等分(一人2個)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少しくぼませて入れる。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。
	<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) 13. <u>大皿6枚</u>に2個ずつ盛り付ける。 	・ハンバーグを焼き始めたらスタート

任意の時刻	<p><バナナジュースを作る></p> <p>14. バナナの皮をむく。</p> <p>15. バナナ、牛乳、砂糖をミキサーに入れ、ミキサーする。</p> <p>16. コップ6個に注ぐ。</p>	・1ヶ所で全員分作る
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

2017/2/26

項目	1人分量 @2個	5人班 (2班)	4人班 (3班)	5班分量(22人)
バンズ	2個	10個	8個	44個
牛/豚ひき肉	100g	500g	400g	2.2Kg
玉ねぎ大	6分の2個	1個+1/2個	1個+1/3個	7個
パン粉	大さじ4(40CC)	200cc	160cc	880cc
白ワイン	大さじ2	100cc	80cc	440cc(1ビン)
卵(大きめ)	6分の2個	2個	1.5個	9個
塩	小さじ5分の2	小さじ2	小さじ2	小さじ10
コショウ	少々	少々	少々	少々
ナツメグ	少々	少々	少々	少々
油	(1回大さじ2)	60cc	60cc	300cc
チーズ	1枚	5枚	4枚	22枚
マヨネーズ	小さじ1	20g	20g	100g
ケチャップ	小さじ1	20g	20g	100g
キャベツ	1/2枚	3枚	2枚	1.5個

バナナジュース材料表

項目	1人分量	全22人分
バナナ	2分の1本	11本
牛乳	100cc	2200cc
砂糖	少々	40g