

子ども料理教室「ピザをつくろう！」手順書

2018年6月24日 あそびの島

1. 日 時： 6月24日（日）、9時集合
2. 参加人員： 小学生：14名、ボランティア：3名（吉弘・永田・松本）、地区センター：小川名さん
3. もちもの： エプロン、三角巾
4. メニュー： 3種類のピザをつくる（ミックスピザ、マルガリータ、コーン）
5. 道 具： ガスオープン、オープン皿2枚、ボール、バット、包丁、麺棒、のし台
6. スケジュール：

| | 子どもの動き | ボラの動き及び備考 |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00 | | <ul style="list-style-type: none"> ・集合・手順説明 ・材料を各班に計量 ・調理用具の準備～麺棒、柄付き中鍋、バット、パイ皿 ・ピザ生地を作る～①薄力粉、②オリーブオイル、③塩、④ドライイースト、⑤40度のぬるま湯を計量⇒一気に混ぜ合わせる⇒表面が滑らかになるまでこねる⇒ボールに入れ、ラップで蓋をする、ガスオープンを35度に設定し、中で寝かせる（1時間程度） |
| | 会議室集合、エプロン、三角巾着用 | 班分け |
| 10:00 10分 | 出席チェック | 出席チェック、体調はどうか エプロン等確認 |
| 10:10 10分 | 調理室に移動 手洗い 作り方の説明を聞く | 手洗いチェック ボラ紹介 説明（①材料・道具の確認。②安全の為の注意事項、③作り方を簡単に説明、④準備運動） |
| 10:30 30分 | 1. トマトソースづくり (ア) 玉ねぎ、にんにくをみじん切り (イ) 炒める⇒きつね色になるまで (ウ) ホールトマトとローリエを入れ、煮る (エ) 出来上がったらバットに移し、冷ます | <p>[ホールトマト缶詰の空け方] ⇒菜箸をプルトップに差し込んで、テコとして使うこと⇒ケガに注意</p> <p>[調理活動の支援]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・包丁の使い方、要注意。 ・1・2年生は個別に指導する。初めて包丁を使う子は、特に注意が必要。少しでも包丁を使う体験ができればOKとする。 ・ガスコンロを使用する際は、火傷に注意を促す。 ・オーブンを最大温度の250度で予熱開始する。（オープン皿・2枚は外へ出しておくこと） ・オーブンは2回に分けて焼く。（1回目2枚使用、2回目1枚使用） ・クッキングシートは、オープン皿より少し大きめに切って敷く、チーズがシート外にこぼれないように注意！ |
| 11:00 30分 | 2. トッピング材料を切る（ミックスピザ・マルガリータ・コーンの3種類） 3. 発酵した生地とりだし、1度こねて空気を出し、3等分し麺棒で平たく伸ばす。 4. オープン皿にクッキングシートを敷く 5. 伸ばした生地をクッキングシート上にいっぱい広げる 6. 次に①オリーブオイル、②トマトソース、③トッピング、④チーズの順番で乗せる。 | |
| 11:30 30分 | 7. オープンで250度（最大）10分焼く。 8. 並行して、調理台をかたづける。 9. 焼いたら5等分し、盛り付ける。 10. 飲み物の用意 | <ul style="list-style-type: none"> ・一人・中皿2枚準備 ・コップの準備、 ・椅子の準備 |
| 12:00 30分 | ・試食。 ・班毎に感想を発表する | ・一緒に会食 |
| 12:30 | 片付け | 終わった班から解散 |
| 13:00 | 料理教室終了 | 忘れ物に注意 |

「ピザをつくろう！」材料表

2018/6/24 あそびの島

| 項目 | 項番 | 材料名 | 必要量 | | 備考 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-----------------------|
| | | | 6人/班 1班分 | (注2) 3/4 | |
| ピザ生地 | 1 | 薄力粉 (g) | 400g | 300g | 1. 2kg |
| (1班3枚) | 2 | オリーブオイル (cc) | 40cc | 30cc | 120cc (注) |
| | 3 | 塩 (g) | 6g | 4g | 16g |
| | 4 | ドライイースト (g) | 4g | 3g | 12g |
| | 5 | 水 (cc) | 200cc | 150cc | |
| ミックスピザ | 6 | ベーコン (枚) | 2枚 | | 8枚 *1 |
| | 7 | 玉ねぎ (個) | 1/4個 | | 1個 *2 |
| | 8 | ピーマン (個) | 1個 | | 4個 |
| | 9 | マツシュルーム (個) | 1/4個 | | 1個 |
| マルガリータ | 10 | トマト (個) | 1個 | | 4個 |
| | 11 | バジル (枚) | 10枚 | | 40枚 *3 |
| | 12 | オレガノ | 適量 | | 適量 |
| コーン | 13 | ベーコン (枚) | 2枚 | | 8枚 *1 計16枚 |
| | 14 | コーン | 50g | | 200g |
| | 15 | 玉ねぎ | 1/4個 | | 1個 *2 |
| | 16 | エリンギ | 1/2本 | | 2本 |
| | 17 | バジル | 5枚 | | 20枚 *3 計60枚 |
| トマトソース | 18 | ホールトマト (缶) | 400g | 300g | 1. 2kg |
| | 19 | 玉ねぎ (個) | 1/2個 | | 2個 *2 計4個 |
| | 20 | ローリエ (枚) | 1枚 | | 4枚 |
| | 21 | にんにく (片) | 1片 | | 4片 |
| 共通 | 22 | ピザ用チーズ (g) | 300g | 250g | 1kg 3枚に分ける |
| | 23 | オリーブオイル (cc) | 40cc | | 160cc オープン皿と 生地にぬる |
| | 24 | 飲み物 | | | 人数分 |
| | 25 | クッキングシート | 3枚 | | 1本 オープン皿の 大きさ |
| (注1) オリーブオイルの必要量は項番2と項番23の合計で、280ccです。 (注2) 全24名 (参加者20名+4名) を全18名 (参加者14名+4名) ⇒ 3/4 | | | | | |