

「ハンバーガーをつくろう！」手順書

2019年2月14日 あそびの島

1. 日 時 : 2019年2月24日(日)、9時~13時
2. 参加者 : 募集=小学生20名、ボランティア=吉弘、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・ <u>フライパンの熱</u> 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<u>荒熱</u>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<u>味</u>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</u>が出てきたら、<u>12等分</u>（一人2個×6人）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<u>油</u>大さじ2を入れ、強火で熱し、油を馴染ませる。生地を中心を<u>少し凹ませて</u>入れる。 フタなしで[中火]で1分、フタして[弱火]で3分焼く。 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. 裏面も同様に、フタなしで[中火]で1分、フタして[弱火]で3分焼く。（中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"> ・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。 ・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。
	<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</u>6枚に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<u>ミキサー</u>に入れ、ミキサーする。</p> <p>16. <u>コップ6個</u>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

2019/2/24

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

バナナジュース材料表

項目	1人分分量	6人班	
バナナ	2分の1本	3本	
牛乳	100cc	600cc	
砂糖		小さじ2	