

【○○料理を作ろう】

しめい
氏名 _____

かていか ちょうりじっしゅう れんしゅう
家庭科の調理実習の練習として、おうちで料理にチャレンジし
てみましょう。

まるまるりょうり
○○料理の○○は、なんでもよいです。たとえば、まめ料理や、
たまご料理、など食材、素材を考えてみてください。

じゅんぴ
準備ができたなら、実際に料理してみましょう！

なに つく かんが
① 何を作るか考えてみよう 【料理名】

しょくざい ひつよう か だ
② どんな食材が必要か書き出してみよう

みほん つく かた か りょうり
③ 見本をみながら作り方を書いて、料理をしてみましょう！

みほん すいーとぽてと (見本) スイートポテト

え か しゃしん は
絵を描くか写真を貼りましょう



ざいりょう 材料

- ・ さつまいも ちゅうほん 中 3本
- ・ バター ぐらむ 30 g
- ・ 牛乳 みりりつとる 30 ml
- ・ グラニュー糖 おお 大さじ3
- ・ 卵黄 らんおう 2つ

つくりかた 作り方

1	さつまいもを電子レンジで10分温める (600wの時)
2	さつまいもの皮をむき、木べらでつぶし、グラニュー糖・バターを加える
3	牛乳を少量入れて、かたさを調節する
4	丸めて形を整えて、卵黄を塗る
5	オーブンで10分焼く。焼き時間は、焼き目を見ながら調整する。

かん 感想

すいーとぽてと	でんしれんじ	あたた
はじめてスイートポテトづくりにチャレンジしました。電子レンジで温めたさつまいも		
たいへん	しよつかん	す
をつぶすのが大変でした。やわらかい食感が好きで、牛乳は多めに入れました。		
やめ	かぞく	よろこ
た		
焼き目がきれいだったのでよかったです。家族も「おいしい」と喜んで食べてくれました		
つぎ	しゅーくりーむ	ちゃれんじ
た。次は、シュークリームにチャレンジしたいです。		

しめい
氏名

--

え か しゃしん は
絵を描くか写真を張りましょう。

--

ざいりょう
材料

つくりかた
作り方

かん そう
感想

