



## 家庭科 5.6年

みなさん、こんにちは。長いお休みの期間、おうちのお手伝いはできていますか。家族の一員として、できる仕事を増やせるといいですね。この機会にクッキングにチャレンジしてみましょう。

- 約束**
- ① 石けんで手をよく洗ってから調理しよう。
  - ② 子どもだけでは包丁や火を使わない。家族といっしょに作りましょう。

【ゆでて食べよう】 5年生は予習として。6年生は復習として。

### 青菜のおひたし(4人分)

ほうれん草(小松菜)	一把
水	なべにたっぷり
かつおぶし・しょうゆ	少し

- 1 洗う 根元の土をしっかりと落とす。
- 2 なべに水を入れてふっとうさせる。(強火)
- 3 青菜を根元から入れる
- 4 もう一度ふっとうしたら、火を止めて青菜を取り出す。
- 5 青菜を水につける
- 6 水気をしぼる
- 7 4~5cmの長さに切る
- 8 かつおぶしとしょうゆをかけて、できあがり!



### ゆでいも(4人分)

じゃがいも	2こ
水	イモがかぶるくらい
塩・こしょう	少し

- 1 洗う 土をよく落とす
- 2 切る。 1/4くらいがよい。  
\*6年生は先に皮をむけるかな?
- 3 なべにじゃがいもと水を入れて、火にかける。(強火)
- 4 ふたをし、ふっとうしたら火を弱めて15分くらい。
- 5 竹ぐしがすーと通ったらざるに移す。
- 6 冷めたら、皮をむく。
- 7 塩、こしょうで味付けしてできあがり!



## ゆで卵(4人分)

卵	4個
水	卵がかぶるくらい

- 1 なべに卵と水を入れて火にかける。(強火)
- 2 ふっとうしたら弱火にして10分。
- 3 卵を水の中で冷ます。
- 4 からをむく。水の中でむくとむきやすい。
- 5 卵を切る。
- 6 お好みで塩をかけて、できあがり！



いっしょにもりつけると、いろどりよく、栄養バランスもばっちり！  
詳しくは教科書 P14~16 を見てね。

