

今回の調理実習をするときの注意点

- <事前準備>
- 1 実習の前に石けんを使って流水で手をしっかり洗う。
 - 2 調理台をぬらした台ふきできれいにふき上げる。
 - 3 ジャガイモの皮は流水で洗う。
 - 4 木のまな板2枚と包丁はあらかじめ流水でほこり等を取り除いておく。
以上、水の量を計る必要はありません。食中毒予防のために、今回は蛇口からの水を用いること。
 - 5 ジャガイモを切った後は水につけて褐変を防ぎ、アクをぬくこと。

- <注意>
- 1 ジャガイモは半分に切って、それぞれ各人で皮をむきます。
最初はA、Bさんが皮をむき、こちらの合図でC、D、Eさんが皮をむきます。
 - 2 にんじんの皮をむく必要はありません。

<材料と分量>

- 1 乾物サラダのドレッシング(班)

しょうゆ 大1/2
酢 大2
ごま油 大1
砂糖 小1
塩 小1/2

- 2 カレーの分量 (1人)

ジャガイモ 1/2個
にんじん 30g
たまねぎ 1/4個
シーチキン 1/4缶
ルー 1個

- 3 乾物サラダの分量(1人)

切り干し大根 7g
乾燥わかめ 2g
もみ海苔 2g
とうもろこし 20g
いりごま(白) 2g