

# 家庭科 家でチャレンジ調理実習！ 名前 ( )

ノートは無いけれど、プリントはとっておいてください。

## 1 ゆでたまごを作ってみよう！ 教科書 P16

### 卵のゆで方

#### 1 ゆでる

①卵がかぶるくらいの水を入れ、ふたをする。



(写真は3人分)

卵がよごれている場合は洗ってから使う。

②なべをこんろにかけ、強火にする。ふっとうしたら弱火にして10～12分間ゆでる。



強火 弱火

#### 2 からをむく

ふたを取って卵を取り出し、水の中で冷まして、からをむく。



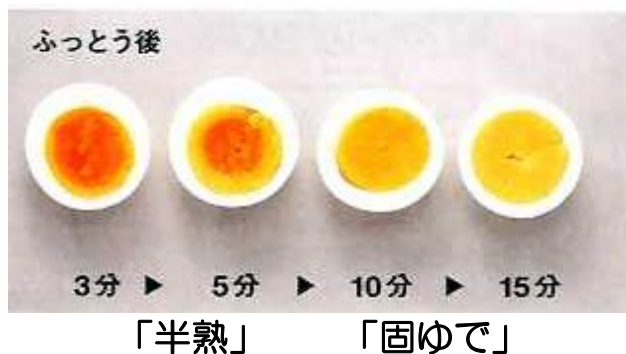
水の中でむくとむきやすい。

#### 3 切る

卵を切る。



糸や卵切り器で切ってもよい。



お好みの固さはどれかな？自分の理想の固さになるように、ゆでる時間や火の強さを上手に調節してみよう。

<大して料理をしない仙石先生からの小さなアドバイス>

教科書には書いてありませんが、たまごは冷蔵庫から出してすぐにゆでると、割れてぐにぐにゆの中身が飛び出てきます。冷蔵庫から出して、しばらく置いてからゆでるといいですよ。

## 2 青菜やじゃがいもと同じようにまとめよう！

水から？湯から？	水 ・ 湯
ゆで時間は？（自分がためしたもの）	分
かさは？ふえる？へる？	
その他変化したこと	