

青菜をゆでるとどうなるのだろう

年 組 番 名前

学習のめあて 青菜をゆでたときの変化を確かめよう。

<手順>

スタート

【食材】を準備・確認しよう

- 青菜 ()
- しょうゆ かつおぶし

*チェックしながらすすめよう！

- ① ボウルにためた、ため水でふり洗いする。
- ② 流水で、根元の土などをよく洗い落とす。

- ③ なべにたっぷりの水をいれ、ふたをする。
- ④ なべをこんろにかけ、強火で湯をわかす。
- ⑤ ふつとうしたら、火が通りにくい根元から先に青菜を入れる。
- ⑥ もう一度ふつとうしたら、火を止める。
- ⑦ ボウルに水を入れ、青菜を水にとる。

- ⑧ 根元をそろえて、軽くしぼる。
- ⑨ まな板をぬらし、ふきんでふく。
- ⑩ 4～5cmの長さに切りそろえる。
※根元は切りすぎない。
- ⑪ 盛りつけて、かつおぶしやしょうゆをかける。

青菜のゆで方で大事なことをまとめよう

【用具】を準備・確認しよう

- ボウル 包丁
- なべ まな板
- 菜ばし 盛りつけ皿
- はし



調べてみよう

生の時とゆでた時のちがい

見た目

かたさ

考えてみよう

家ではどんな野菜をゆでて食べているかな。おうちの人に聞いてみよう！

ゴール



つぎは、じゃがいもをゆでてみるよ！