

お弁当献立と実技練習

R1. 5. 29

生活創造コース3年生は、5月29日（水）の授業で、17歳女子の通学用弁当献立を作成し、初めて実技練習を行いました。指定材料と分量・指定調理法は、肉40g、焼き物です。

指定材料を用いて4つの食品群の摂取量の目安に応じて献立作成を行いました。各自の献立作成をもとに、それぞれ実習を行い改善点を探りました。主菜や副菜、果物を弁当箱にどのように詰めたらよいか考えながら詰めていました。出来上がった弁当を見て、それぞれに改善点が見つかったようです。



<教科担当からのアドバイス>

材料の切り方がまだまだ不揃いです。同じ大きさ、厚さ、長さになるように切りましょう。きれいな焼き色で中までしっかり火が通るように、火加減と加熱時間を調整しましょう。

卵焼きは、熱が通り過ぎた状態で巻くと、卵がかっかず空間ができてしまいます。半熟状態で巻くと、きれいに巻けます。そして、熱を中心までしっかり通していきましょう。

主菜は、中央に詰め、色のバランスを見て、すき間が空かないように弁当箱に詰めましょう。味や汁の移りを防ぐために、お弁当カップやバランを利用しましょう。制限時間に間に合わなかった人は、段取りを考えてみてください。本番の検定試験に備えて、アドバイスをもとに、改善をしていきましょう。練習あるのみです。