









めあて

5分でできるハムとレタス入りフレンチトーストを作ろう。

材料（1人分）		用具
食パン 1枚 牛乳 50ml 卵 1個 さとう 大きじ1 レタス 2~3枚 ハム 2枚		ざる さいばし たい熱皿 ボウル ラップ ミトン
		（計量カップ） （大きじ） ↳今回は使わないが、家で作る時は使う。

あらかじめ熱湯をかけておこう。

手順

① パン、レタス、ハムを一口大にちぎる。	② ボウルに卵を割り、さとうを入れて混ぜる。	③ ボウルに牛乳を加えて混ぜ、さとうをとかす。	④ ボウルにパンを入れてひたす。
			今回は 540g のたい熱皿を使用。家で作る時、皿がこれより軽い場合は、加熱時間を4分より短く、重い場合は長くしよう。
⑤ たい熱皿にうつしてハムをのせる。	⑥ ラップをかける。	⑦ 500w の電子レンジに4分かける。	
			

やけどに注意！ミトンを使い、ラップは奥から手前に向かって

アレンジ例

ベーコンを混ぜる。	コーンフレークを入れる。
トマトをのせる。	しらすとしそを入れる。さとうは減らす。
バナナをのせる。	きゅうり、マヨネーズ、ツナを混ぜる。

自分の活動の振り返り	評価	振り返り
手際よく調理できたか。		良かった所： ..... ..... 直したい所： ..... .....
衛生や安全に注意して調理したか。		
用具は正しく使えたか。		
味付けやもりつけ方は良かったか。		
ごみの始末・後片付けはできたか。		
めあては達成できたか。		
◎よくできた、○できた、△できなかった		
感想： ..... .....		

### 牛乳・卵がアレルギーの人

食品の表示を確かめて、牛乳や卵が入っていないことをチェックしよう。

○材料 食パン: 1枚 ↳ (卵・牛乳不使用の物) 無調整豆乳: 100ml さとう: 大きじ1 片栗粉: 小さじ1 レタス: 50g(2~3枚) さけフレーク 大きじ1	○作り方 ① パン・レタスを一口大にちぎる。 ② ボウルに牛乳・さとう・片栗粉を入れて混ぜる。 ③ ボウルにパンを入れてひたす。 ④ たい熱皿にうつしてさけフレークをのせる。	⑤ ラップをかける。 ⑥ 500w の電子レンジで4分加熱する。 ⑦ 火が通っていたらレタスをのせる。 ※レタスには熱湯をかけましょう。
--	---	---

自分なりのアレンジを見つけてみてね!

作ってみよう! 2回以上作ったときはノートに書きましょう。

作った日付:      月      日      (      )

アレンジした材料:

イラスト

○自分の感想

.....

.....

.....

.....

○おうちの人の感想