

学習課題

5分でできるサンドイッチ風フレンチトーストを作ろう。

材料

〈フレンチトースト〉		〈上に乗せる具材〉	
食パン（6枚切り）	1枚	キャベツ	1枚
フレンチトーストの液		トマト	1/4個
牛乳	25ml	卵	1個
卵	1個	ハム	1枚
		マヨネーズ	小さじ1


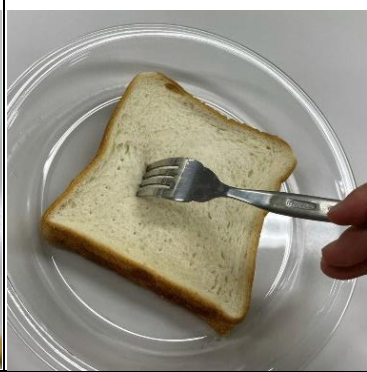



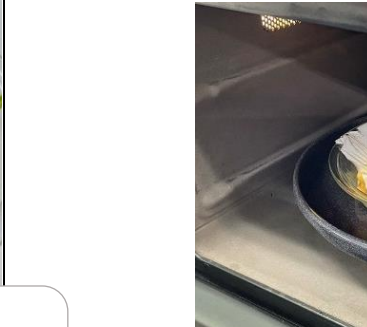

使う道具（各1個）

ボウル、耐熱皿、まな板、包丁、フォーク、菜箸、ミトン
計量カップ、小さじスプーン、電子レンジ、ラップ

キャベツは、洗ったあと4～5つにちぎろう

菜箸を使うといいよ！

作り方

<p>① フレンチトーストの液を作る。 卵と牛乳を混ぜる。</p>	<p>② パンにフォークで小さい穴を開ける。</p>	<p>③ 耐熱皿にパンを置き①の液をかける。</p>	<p>④ パンに、ハムとちぎったキャベツを乗せる。</p>
			
<p>⑤ キャベツの上に卵を割り、黄身に穴を開ける（一カ所だけ）。</p>	<p>⑥ ラップをかけて、電子レンジ（500w）に2分半かける。</p>	<p>⑦ 電子レンジから取り出す。ミトン使用。 やけどに注意</p>	<p>⑧ パンの上に輪切りのトマトを乗せ、マヨネーズをかける。</p>
		<p>トマトは輪切りの前に熱湯をかけて。</p>	

真ん中のキャベツに黄身を上手に乗せられると Good! ☆

耐熱皿は 540g の物を使用。これより軽い皿なら、加熱時間は 2 分半より短く、重い皿なら、もう少し長く加熱してね。現在の条件では半熟の出来上がり。

○振り返り

うまくできたところ：-----

できなかったところ：-----

食べてみた感想、今日の授業の感想：-----

○お家で朝ごはんを作ってみよう！

作った日： 月 日

使った食材：-----

感想：-----

お家の人の感想：-----

使った食材を分類してみよう！（他にも、使えそうな食材を書いてみよう！）

炭水化物	たんぱく質	ビタミン	脂質	無機質
(例) 食パン				

アレルギー対応レシピ〈材料〉

小麦アレルギー	・食パン →	米粉パン
卵アレルギー	・食パン →	卵不使用パン
	・卵 →	サバやイワシの味噌煮缶詰
	・ハム →	シーチキン、サラダチキン 卵不使用の魚肉ソーセージなど
	・マヨネーズ→	卵不使用マヨネーズ
乳製品アレルギー	・食パン →	牛乳不使用パン
	・牛乳 →	無調整豆乳
大豆アレルギー	・ハム →	大豆油不使用のシーチキン
	・マヨネーズ→	使用しない 大豆不使用の他の調味料 (例) 塩・こしょうなど

アレルギーのある人が
使用してはいけない
成分がないか、
食品表示を
よく見て使おう！

POINT

卵と牛乳の代わりに、
豆乳と片栗粉でも
フレンチトースト液と
同じように固まります！