

|        |  |    |      |        |       |
|--------|--|----|------|--------|-------|
| 教科     | 料理   | 科目 | 調理実習 | 単位数    | 5     |
| 学年     | 1  | 科  | 普通科  | 専攻・コース | クックラボ |
| 教科書    | 調理実習   |    | 副教材  |        |       |
| 学習到達目標 | 料理の楽しさを知る。調理、素材の基礎知識と調理の基本技術を習得する。料理を通して人間性を高める。 |    |      |        |       |
| 評価の観点  | 調理の目的や食品の性質、調理の基本操作など基礎的な調理の知識や理論を理解し、技術を習得できる。  |    |      |        |       |

| 期 | 月 | 学習内容・項目   | 学習のポイントと到達目標   | 備考 |
|---|---|---|--|----|
| 前 | 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>衛生、安全</li> <li>包丁（種類、研ぎ方、使い方）</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>調理実習における衛生面での注意点を理解する。手の洗い方を習得。</li> <li>包丁の研ぎ方を習得。</li> </ul>  |    |
|   | 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の切り方</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>きゅうりの半月切り（30秒で50枚）</li> <li>人参の拍子切り、角切り。</li> </ul>   |    |
|   | 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の切り方</li> <li>基本的な乳化のソース</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>玉葱のスライス（1/2ケ1分）</li> <li>玉葱のみじん切り（1/2ケ2分）</li> <li>ドレッシング</li> <li>ソースマヨネーズ</li> </ul>                  |    |
|   | 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の切り方</li> <li>野菜のスープ</li> <li>ゼラチンを使ったデザート</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>人参のシャトー剥き</li> <li>人参のグラッセ</li> <li>ポタージュ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>                                   |    |
|   | 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜のスープ</li> <li>ゼラチンを使ったデザート</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>ポタージュ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>   |    |
| 期 | 9 | <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜のスープ</li> <li>ゼラチンを使ったデザート</li> <li>泡立てた生クリームを使ったデザート</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ポタージュ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>オニオングラタンスープ</li> <li>パンナコッタ</li> <li>ブランマンジェ</li> <li>カップケーキ</li> </ul> |    |

| 期 | 月  | 学習内容・項目  | 学習のポイントと到達目標   | 備考 |
|---|----|--|--|----|
| 後 | 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>素材への熱の伝わり方</li> <li>付け合わせ（ピューレ）</li> <li>泡立てた生クリームを使ったデザート</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツ</li> <li>鶏もも肉のソテー</li> <li>ジャガイモのピューレ</li> <li>ヨーグルトアイス</li> </ul>                               |    |
|   | 11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>素材への熱の伝わり方</li> <li>付け合わせ（ピューレ）</li> <li>手作りバター</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツ</li> <li>鶏もも肉のソテー</li> <li>かぼちゃのピューレ</li> <li>バターミルクパンケーキ</li> </ul>                             |    |
|   | 12 | <ul style="list-style-type: none"> <li>素材への熱の伝わり方</li> <li>基本のソース</li> <li>プリン</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツ</li> <li>鶏胸肉のソテー</li> <li>トマトソース、クリームソース</li> <li>なめらかプリン</li> <li>カフェオーレプリン</li> </ul>          |    |
| 期 | 1  | <ul style="list-style-type: none"> <li>素材への熱の伝わり方</li> <li>魚の3枚卸し</li> <li>基本のソース</li> <li>プリン</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>素材への熱の伝わり方</li> <li>魚の3枚卸し</li> <li>基本のソース</li> <li>プリン</li> </ul>                                    |    |
|   | 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>素材への熱の伝わり方</li> <li>魚の3枚卸し</li> <li>基本のソース</li> <li>サブレ生地</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツ</li> <li>鱈の3枚卸し（10分）</li> <li>ソースジェノヴェーゼ、タブナード</li> <li>ディアマン、型抜きクッキー</li> <li>抹茶のサブレ</li> </ul> |    |
|   | 3  | <ul style="list-style-type: none"> <li>素材への熱の伝わり方</li> <li>魚の3枚卸し</li> <li>サブレ生地</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツ</li> <li>鱈の3枚卸し（10分）</li> <li>チョコチップクッキー</li> <li>絞り出しクッキー</li> </ul>                            |    |