

青菜のゆで方!!

※緑色の野菜（青菜）は、ふっとうした湯でゆでる！

1. 青菜を洗う

- ためた水の付け、(①) を広げてよく洗い落とす。
- 葉のほうも、ためた水の中でふって洗う。(水で流す。)

2. ゆでる

- 湯がふっとうしたら、(②) から青菜を入れる。
- 葉のほうも湯に入れてゆでる。
- もう一度ふっとうしたら火をとめ、水につける。

3. 切る・盛り付ける

- 根元をそろえて軽く水気をしぼる。
- (③ ~ cm) に切る。
- 器に盛る。

☆ 緑色の野菜（青菜）には、どのようなものがあるだろうか？

年 組 番 氏名

青菜のゆで方!!

※緑色の野菜（青菜）は、ふっとうした湯でゆでる！

1. 青菜を洗う

- ためた水の付け、(① 根元の土) を広げてよく洗い落とす。
- 葉のほうも、ためた水の中でふって洗う。(水で流す。)

2. ゆでる

- 湯がふっとうしたら、(② 根元) から青菜を入れる。
- 葉のほうも湯に入れてゆでる。
- もう一度ふっとうしたら火をとめ、水につける。

3. 切る・盛り付ける

- 根元をそろえて軽く水気をしぼる。
- (③ 4~5 cm) に切る。
- 器に盛る。

☆ 緑色の野菜（青菜）には、どのようなものがあるだろうか？

例 ほうれんそう こまつな チンゲンサイ モロヘイヤ

年 組 番 氏名