

ムニエルの調理

献立	材料	分量(1人)	分量(人)	主に含まれる食品群に○をつけよう						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
ムニエル	魚の切り身									
	塩									
	こしょう									
	小麦粉									
	油									
	バター									

☆作り方をまとめよう

- 1 魚に(①)・()をふって、10分間くらいおく。
- 2 ふきんなどで(②)をふきとり、(③)をまぶして、余分な粉を落とす。
- 3 油の温度が高くなったら魚を入れて焼く。はじめに強火で焼き、少しこげ色がついたら、火を(④)、2~3分間焼く。
- 4 裏返して魚に(⑤)をのせ、表面と同様に焼く。
- 5 皿に盛りつける。

★調理に必要なポイントをメモしよう。

- ・切り身魚は(⑥)(表側)を先に焼く。
- ・はじめに強火で焼いて、表面のたんぱく質をかため、うまみをにがさないようにする。

年 組 番 氏名

ムニエルの調理

献立	材料	分量(1人)	分量(人)	主に含まれる食品群に○をつけよう						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
ムニエル	魚の切り身			○						
	塩									○
	こしょう									○
	小麦粉							○		
	油								○	
	バター								○	

☆作り方をまとめよう

- 1** 魚に (① 塩 ・ こしょう) をふって、10分間くらいおく。
- 2** ふきんなどで (② 水分) をふきとり、(③ 小麦粉) をまぶして、余分な粉を落とす。
- 3** 油の温度が高くなったら魚を入れて焼く。はじめに強火で焼き、少しこげ色がついたら、火を (④ 弱め)、2~3分間焼く。
- 4** 裏返して魚に (⑤ バター) をのせ、表面と同様に焼く。
- 5** 皿に盛りつける。

★調理に必要なポイントをメモしよう。

- 切り身魚は (⑥ 皮のついている面) (表側) を先に焼く。
- はじめに強火で焼いて、表面のたんぱく質をかため、うまみをにがさないようにする。

年 組 番 氏名