

家庭科 5年生

「ゆでて食べよう」 ◎青菜をゆでる

◎じゃがいもをゆでる



湯からゆでる



水からゆでる



ゆで方	
おもに水からゆでる	おもに湯からゆでる
<p>かぼちゃ</p> <p>小さく切ったときは湯からゆでてもいいよ。</p> <p>れんこん</p> <p>じゃがいも</p> <p>にんじん</p> <p>だいこん</p> <p>さつまいも</p>	<p>カリフラワー</p> <p>ブロッコリー</p> <p>さやいんげん</p> <p>キャベツ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>小松菜</p> <p>はくさい</p> <p>アスパラガス</p> <p>緑色の野菜を色よくゆでるには湯からゆでる。</p>





じゃがいもを、きれいに洗います。



じゃがいもの芽をとり、大きさをそろえて切ります。



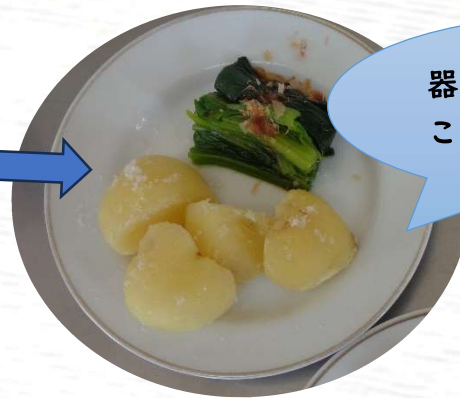
じゃがいもがかぶるぐらいの水で、強火でゆでます。
強火⇒中火～弱火



冷めてから、じゃがいもの皮をおきます。



器に盛り付けて、塩・こしょうをかけます。



竹ぐしを通るようになるまでゆでます。



ザルにじゃがいもをうつします。

