

☆自学のタネ【家庭科】第3回目です。家の仕事をお手伝いしていますか。調理だけでなく、洗濯や掃除など、自分ができる範囲で家族のために何かしてみるとよいかもしれませんね。さて今日は、肉についての学習と、簡単に作れるレシピを紹介します。ぜひ、挑戦してみてくださいね！！

## 肉についての学習

○みんながよく食べられる料理に使われる「肉」は？

うま味強い（ ）肉

やわらかく、くせがない（ ）肉

淡泊な味の（ ）肉

○肉の特徴

- ・成長に必要な（ ）を多く含む食品。
- ・加熱すると身が（ 縮んで・のびて ）中から肉汁が出る。
- ・はじめに（ 強・弱 ）火で加熱すると、表面のたんぱく質がかたまり、うま味や栄養分の流出を防ぐ。
- ・汁ものとして肉から出るうま味を利用するときは、（ 水・お湯 ）から煮るとよい。

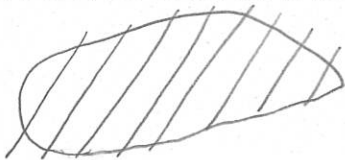
○ちょっと一品！宇佐美先生、最近どハマり！！

「鳥むね肉のバター醤油焼き」

用意するもの

鶏むね肉 小麦粉か片栗粉 バター しょうゆ 塩 コショウ

①鶏むね肉をそぎ切りにして、塩コショウしておく。



そぎ切り... 包丁をななめにして、  
けずるようなイメージで  
切るとできるよ！！

②小麦粉か片栗粉をまぶして、余分な粉ははたいて落とす。

③フライパンを中～弱火にして、バターをとかす。（こげないように注意！）→焼く。

④焼けたら、しょうゆをかける。

かけすぎ注意！！ 1杯ずつかけて、  
まぜて、味をみる。

うま味強い（ 牛 ）肉

やわらかく、くせがない（ ぶた ）肉

淡泊な味の（ とり ）肉

- ・成長に必要な（ たんぱく質 ）を多く含む食品。
- ・加熱すると身が（ 縮んで ）のびて ）中から肉汁が出る。
- ・はじめに（ 強 ）火で加熱すると、表面のたんぱく質がかたまり、うま味や栄養分の流出を防ぐ。
- ・汁ものとして肉から出るうま味を利用するときは、（ 水 ）お湯 ）から煮るとよい。