

『私のレシピ』(レシピノートを作ろう!)



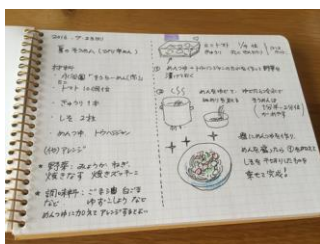
教科書 246 ページに「生活の課題と実践」という項目があります。
 家庭生活の中で、自分で課題意識を持って生活していくと、生活の自立に近づきます。
 今回、家庭で過ごす時間が増えているので、①料理に継続的にチャレンジしてみましょう。
 動画サイトを活用して作っても構いません。そして、次にまた作ることができるような
 ②オリジナルノートを作りましょう。

何種類作ればよいのかということになりますが、二日に1回はやれるとよいですね。毎日やれる人は是非、取り組んでください。できなければ、一週間に一回はやってください。
提出日は臨時休業が終了する時に連絡します。

<手順>

- 1、市販の大学ノート一冊を用意する。大きさは自由。
- 2、料理をする。
- 3、作った料理をレシピノートに書く。文字は基本手書き。写真を取ったら貼りつけ可。
必ず書くこと。
 - ①料理名 … 牛丼・さばのみそ煮・青菜のみそ汁・きんぴらごぼうなど単品で書く。
 - ②材料名
 - ③材料の分量 … 何人分かも明記
 - ④料理の手順 …

調理方法をイラストなど使ってわかりやすく書く。色を使ってもよい。
 調理をする際に気をつけたいことやポイントを書き加えておく。



ポイント

- ★料理を決めるとき
次にまた作りたいたいと思うものを選ぶ。
- ★料理をするとき
ケガややけどには十分注意する。
自分が食べる分だけでなく、家族のことも考える。片づけまでしっかりやる。
- ★ノートを書くとき
見ているだけでも楽しい気持ちになるように工夫する。
次に作る際の参考になるように見開きでまとまっていると見やすい。