

検定3級 の 手順 (マセドアンサラダと吉野どりの吸い物)

年 組 番 名 前

時間(分)	調理台での作業		コンロ1(加熱作業)
0	マセドアンサラダ	吉野どりの吸い物	
5			
10			
15			
20			
25			
30			
35			
40	出来上がり(盛りつけ)		
(延長)			
準備	・マセドアンサラダ: ・吉野どりの吸い物: ・計量カップ、計量スプーン大小、鍋(個)、ザル(個)、ペーパー、お玉、竹串)、 ポール(個)、スプーン、さいばし、台ふきん、ふきん、器		

マセドアンサラダ(1人分)

材料:じゃがいも50g、きゅうり30g、にんじん20g、サラダ菜(レタス)5~10g

調味料:マヨネーズ大さじ1 1/3、塩0.5~0.8g、こしょう少々

作り方:①じゃがいもとにんじんは1cm程度のさいの目切りにして、下ゆでする。

水気を切り、冷めないうちに塩・こしょうで下味をつけておく。

②きゅうりは板ずりし、1cm程度のさいの目切りにする。

③①が冷めたら②と合わせ、マヨネーズで和える。

④器にサラダ菜かレタスと③を盛り付ける。

吉野どりの吸い物(2人分)

材料:鶏ささみ40g、みつば3g、こんぶ5g、かつお節5g

調味料:でんぷん小さじ1、水2カップ、塩小さじ1/3、しょうゆ小さじ1/2

作り方:①こんぶとかつお節でだし汁をとる。(だしのとり方を確認→

記載)

②みつばを長さ3cm程度に切る。

③鶏ささみはそぎ切りにして、でんぷんをまぶす。

④沸騰した湯に③を入れてゆでる。

⑤①を塩・しょうゆで調味し、②を入れる。

⑥椀に吉野どりを入れ、⑤をそそぐ。