

なまえ \_\_\_\_\_

ちょうりほうほう  
いろいろな 調理方法を しらべよう！

やく ざいりょう ちよくせつ ねっ  
焼く・・・材料を直接、熱する

「焼く」 ちょうりほうほう 調理方法をつかった りょうりの なまえを かいて 書いてみよう！

いためる た おお きり あぶら  
炒める・・・食べやすい大きさに切り、油を使って焼く

「炒める」 ちょうりほうほう 調理方法をつかった りょうりの なまえを かいて 書いてみよう！

にる ざいりょう みず い ねっする  
煮る・・・材料を水を入れて熱する

「煮る」 ちょうりほうほう 調理方法をつかった りょうりの なまえを かいて 書いてみよう！

あげる ざいりょう あついあぶら なか ちょうり  
揚げる…材料を熱い油の中で調理

「揚げる」 ちょうりほうほうをつかった りょうりの なまえを かいてみよう！

ゆでる たんじかん あじ みず なか  
茹でる…短時間で味つけせず水(お湯)の中で加熱する

「茹でる」 ちょうりほうほうをつかった りょうりの なまえを かいてみよう！

じぶん すき  
☆自分が いちばん好きな りょうりを かいてみよう☆

りょうりめい  
料理名：

ちょうりほうほう  
調理方法：

え  
絵をかこう♪