

動手做便當

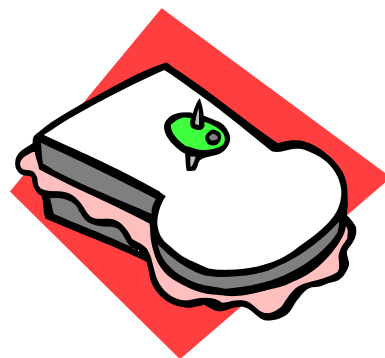
H25 年度製作

S I L 札幌日本語學校

1. 便當

A. 你國家的便當

●在你的國家有便當嗎。



●每天都會帶便當嗎。

●去哪裡會帶便當呢。

(例 學校、野餐、爬山、海邊、健行)



●便當裡面裝了什麼呢。

① 麵包或是飯呢。

② 會放入什麼配料呢。

③ 會帶什麼飲料呢。

B. 日本的便當

●看過日本的便當嗎。

●吃過日本的便當嗎。



●什麼時候吃過的。

●在哪裡吃過的。

●覺得如何呢。

●最好吃的是什麼呢。



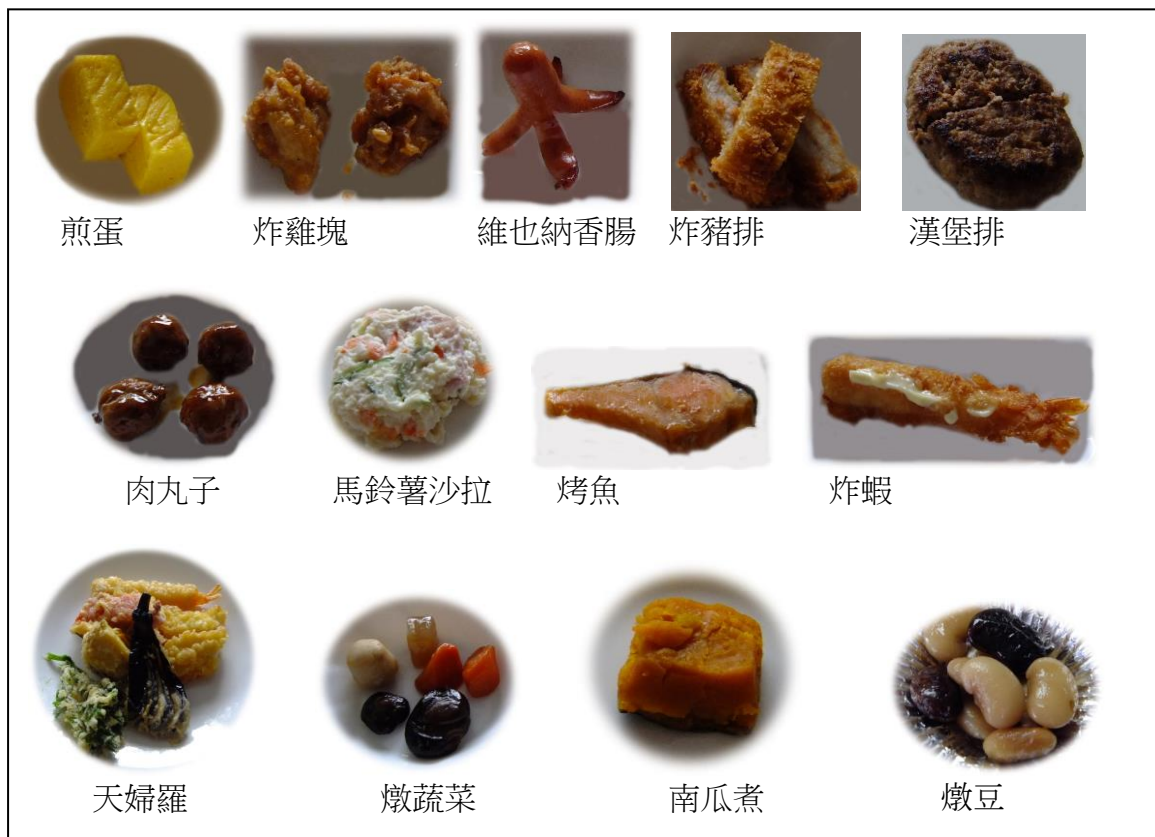
2. 日本的便當都放什麼呢

《食物》

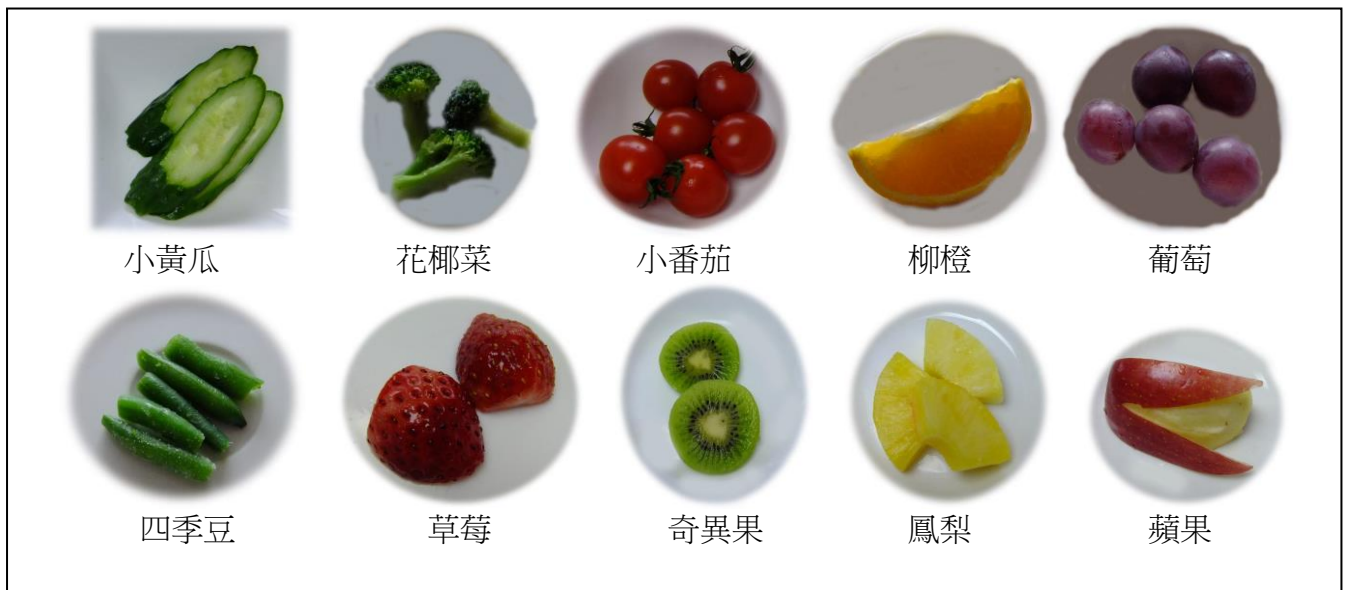
●飯：白飯、紅飯、炒飯、飯糰、壽司卷、豆皮壽司、炊飯



●配料：煎蛋、炸雞塊、香腸、炸豬排、漢堡排、肉丸子、烤魚、炸蝦、天婦羅、馬鈴薯沙拉、燉豆、燉蔬菜、南瓜煮



●蔬菜・水果：小黃瓜、花椰菜、四季豆、小番茄、柳橙、葡萄、蘋果、鳳梨



3. 試著分組看看

① 2. 的食物、請依顏色分組。

其他 想放入的食材 也一起寫下來。(例：燒賣、青椒、紅蘿蔔、海苔、芝麻……)

●白 () _____

●黃 () 番茄 _____

●紅 () 紅飯 _____

●棕&黑 () 漢堡排 _____

●綠 () 青椒 _____

②將食物 依形狀分組。

●圓形 ○的食物
()

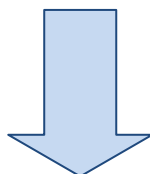
●三角形 △的食物
()

● 四方形 □ 的食物

()

各式各樣的 飯類及配料・水果

試著說說看食物名稱。喜歡的食物是什麼呢。



便當裝好了。



③ 把第 14 頁的食物依虛線剪下來。

④ 將第 14 頁剪下的食物照片、試著考量配色、放進第 7 頁的便當盒中。



☆ 1 選中的食物是什麼顏色呢。

● 白 () _____

● 黃 () _____

● 紅 () _____

● 棕&黑 ( ) _____

● 綠 () _____

☆ 2 〈配菜〉跟〈蔬菜(水果)〉、哪樣比較多呢。

☆ 3 〈飯〉跟〈配菜〉跟〈蔬菜(水果)〉的比例是多少呢。

例) 2 : 1 : 1

: :

比例

例：教室裡有 30 位男生及 15 位女生。男女的比例為 2 : 1。

4. 準備便當盒。



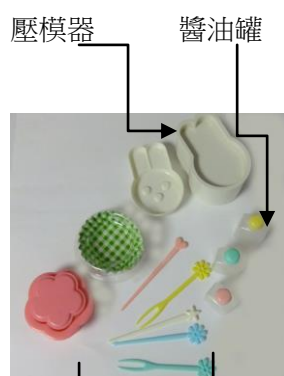
便當盒



便當盒

筷子盒

筷子



壓模器

醬油罐

配菜分隔盒・叉子



便當帶

便當布

便當袋

5. 動手做便當吧

《便當內容》

〔白飯 煎蛋、炸豬排、通心粉沙拉、燙青菜、小蕃茄〕

●購買材料

要買什麼呢。

- 煎蛋 → ()
- 炸豬排 → ()
- 通心粉沙拉 → ()
- 燙青菜 → ()
- 生菜 → ()

(調味料)

鹽、砂糖、胡椒、醬油、美乃滋、醬料、麵包粉、麵粉
沙拉油、牛奶、芝麻

〈超市買東西時的日本語〉

賣場詢問

A：不好意思、請問砂糖在哪裡。

B：砂糖嗎。我帶你去找。

.....

B：在這裡。

A：謝謝。

結帳對話

C：您有會員卡嗎。

A：有。還有～、我不用購物袋。

C：便當要附筷子嗎。

A：不用、我不需要。

〈製作方法〉(2人分)

●煎蛋（蛋2個、砂糖、鹽、醬油、牛奶少許）

- ① 打蛋後加入調味料攪拌。
- ② 平底鍋熱鍋後倒入蛋液、用筷子攪拌。
- ③ 等蛋液稍微凝固後、用鍋鏟調整煎蛋形狀。
- ④ 把煎蛋放入盤中切塊即完成。

●炸豬排（炸豬排用的豬肉2片、鹽、胡椒、麵粉、蛋、麵包粉、油）

- ① 豬肉抹上鹽、胡椒
- ② 依序沾上 麵粉→蛋液→麵包粉
- ③ 放入油炸
- ④ 切成方便食用的大小及完成

●通心粉沙拉（通心粉 1 0 0 克、小黃瓜、火腿、美乃滋、鹽、胡椒）

- ①通心粉煮好備用
- ②火腿及小黃瓜切成薄片
- ③將食材及調味料拌勻即完成

《問題》

1) 製作時的注意點

請選擇正確的答案。

- 把調味調 （ 濃／ 淡） 一點
- 把材料切 （小／ 大） 一點

2) 料理方法

將正確組合連連看

- 白飯 •
- 通心粉 放入水中 •
- 蔥 細細的 •
- 炸豬排 在 180 度的油中 •
- 蛋 用筷子 •
- 飯糰 三角形 •

• 攪拌

• 捏

• 水煮

• 切

• 炊煮

• 炸



3) 其他的料理方法 除了A以外B、C還可以填入什麼。

• 削 A 蘋果皮 (B _____ / C _____)

• 炒 A 蔬菜 (B _____ / C _____)

• 煎 A 肉 (B _____ / C _____)



削



煎

6. 裝便當

〈注意〉

- 最先裝入白飯
- 考量配色
- 除去配料湯汁
- 使用分隔板或小盒隔開配菜
- 飯菜放涼後再蓋上便當蓋

7. 把便當包起來

請看著便當包法的照片、依序完成正確的綁結。

① 攤開便當包巾 ●



② 把便當盒擺在正中間●



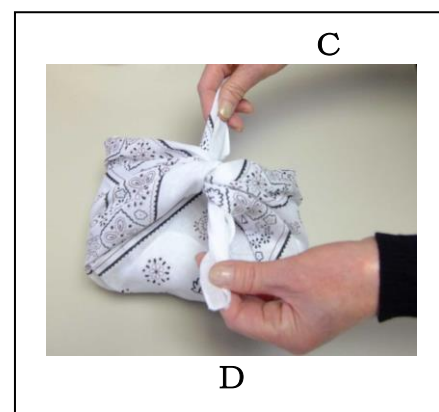
③ 用便當包巾將便當包起來 ●

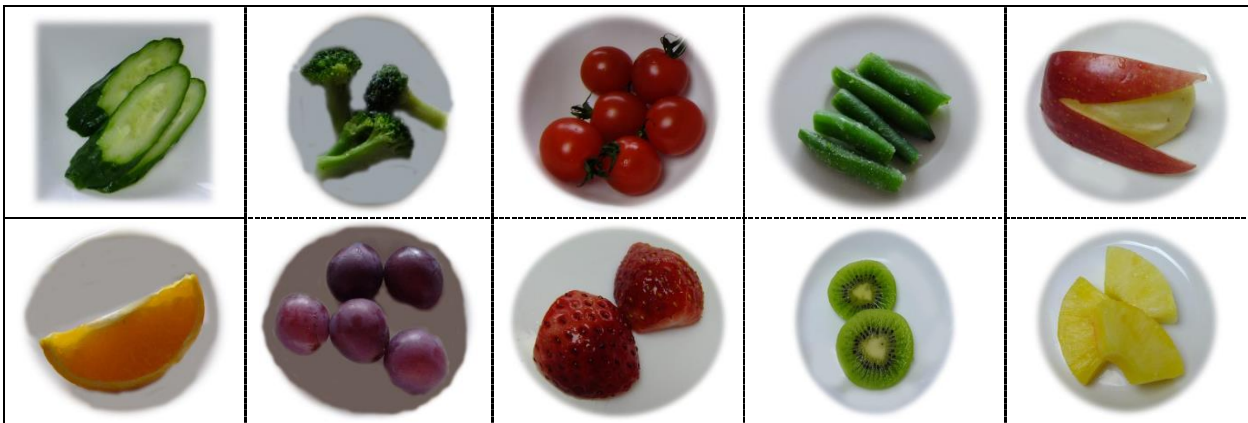


④ 將C跟D打結 ●



⑤ 完成！ ●





動手做便當

平成 26 年 3 月發行

編輯・發行 SIL 札幌日本語學校
〒060-0062

札幌市中央区南 2 条西 18 丁目 291 ベル医大前 1F

Tel・Fax : 011-614-1101

URL : <http://www.silnihongo.com/>