

できることから始めよう！ —調理の基礎—

✪ 計量スプーン・計量カップ ✪

容量 (ml)

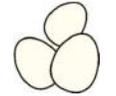
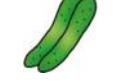
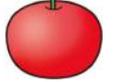
重量 (g)

小さじ 1杯 = 5ml
大さじ 1杯 = 15ml
カップ 1杯 = 200ml

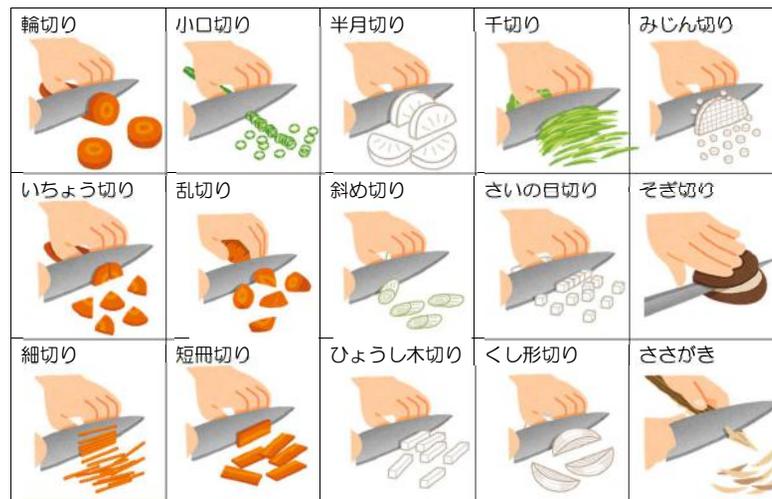


| | 小さじ | 大さじ | 1カップ |
|-----------|-----|-----|------|
| 水・酢・酒 | 5 | 15 | 200 |
| 塩 | 6 | 18 | 240 |
| 醤油・みそ・みりん | 6 | 18 | 230 |
| 砂糖・片栗粉 | 3 | 9 | 130 |
| 小麦粉 | 3 | 9 | 110 |
| 油・バター | 4 | 12 | 180 |
| マヨネーズ | 4 | 12 | 190 |
| ケチャップ | 5 | 15 | 230 |

✪ 食品の重さとエネルギーの目安 ✪

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| ソーセージ 1本 15g (48kcal)  | 魚 1切 80g (106kcal)  | チーズ 1枚 20g (68kcal)  | 卵 1個 55g (85kcal)  | ハム 1枚 20g (24kcal)  |
| にんじん 1本 150g (48kcal)  | きゅうり 1本 100g (14kcal)  | キャベツ 1枚 50g (12kcal)  | じゃがいも 1個 150g (103kcal)  | たまねぎ 1個 200g (70kcal)  |
| ごはん 1杯 150g (252kcal)  | 食パン 1枚 60g (158kcal)  | バナナ 1本 20g (68kcal)  | みかん 1個 95g (32kcal)  | りんご 1個 240g (103kcal)  |

✪ 基本の切り方 ✪



✪ 基本のだしのとり方 ✪

昆布とかつお節

・すまし汁むき

煮干

・みそ汁、うどんのつゆ向き

●材料●

水・・・2カップ
昆布・・・3g
かつお節・・・6g



●とり方●

- ①昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、水から鍋に入れ、弱火にかける。
※ふたはしない。
- ②気泡が出てきたら(約50℃)昆布を取り出し、かつお節を一度に加える。
- ③アクが浮いてきたら取り除く。沸騰したら火を消し、そのまま静かに1～2分おいてかつお節が下に沈むまで待ち、こす。

●材料●

水・・・2カップ
煮干・・・6～8g



●とり方●

- ①煮干は光沢があるものを選ぶ。頭を除き、縦に2つに裂いて、黒いわたを除く。
- ②水から鍋に入れ、5分以上つける。(前の晩からつけておいてもよいが、夏場は冷蔵庫に置く。)
- ③中火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるアクを除いて2～3分したらとり出して汁をこす。※ふたはしない。