

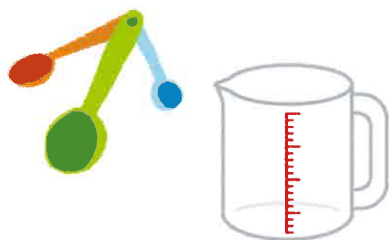
できることから始めよう！ —調理の基礎—

☆計量スプーン・計量カップ☆

容量 (m l)

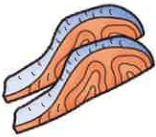
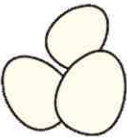
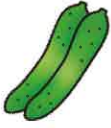
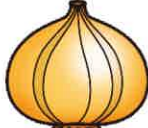
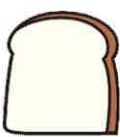
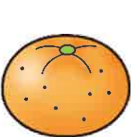
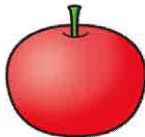
重量 (g)

小さじ1杯=5m l
大さじ1杯=15m l
カップ1杯=200m l

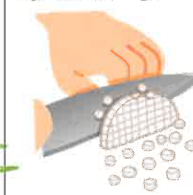
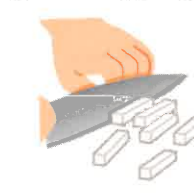


	小さじ	大さじ	1カップ
水・酢・酒	5	15	200
塩	6	18	240
醤油・みそ・みりん	6	18	230
砂糖・片栗粉	3	9	130
小麦粉	3	9	110
油・バター	4	12	180
マヨネーズ	4	12	190
ケチャップ	5	15	230

☆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✿

輪切り 	小口切り 	半月切り 	千切り 	みじん切り 
いちちょう切り 	乱切り 	斜め切り 	さいの目切り 	そぎ切り 
細切り 	短冊切り 	ひょうし木切り 	くし形切り 	ささがき 

✿基本のだしのとり方✿

昆布とかつお節

・すまし汁むき

●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。

煮干

・みそ汁、うどんのつゆ向き

●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。