

楽しく作って一緒に食べよう！！

☆ 調理を始める前に

- ・身支度をして、手を洗いましょう。
- ・作り方を読んで、材料や調理器具を準備してから始めましょう。
- ・火や包丁の扱いなどに十分注意して調理しましょう。

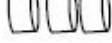



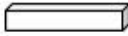





☆ 計量について

このレシピ集に書いてある分量はつぎのとおりです。

1カップ=200cc 大さじ1=15cc 小さじ1=5cc

- ・液体をはかる時・・・スプーンを水平に持って、液体がこぼれない程度に縁いっぱいまで入れましょう。
- ・粉類をはかる時・・・山盛りにすくって、表面をたいらにするようにへらなどですりきります。(上から押さえつけないように)
- ・計量カップではかる時・・・カップをたいらなところに置いて、真横から目盛りを確認しましょう。

☆ 切り方について

- ・小口切り・・・ねぎなど細長いものを端から薄く切る。 
- ・輪切り・・・きゅうりや大根など切り口が丸いものを同じ幅で端から切る。 
- ・半月切り・・・輪切りを半分に切る。 
- ・いちょう切り・・・半月切りをさらに半分に切る。 
- ・拍子木切り・・・4～5cm長さの棒状に切る。 
- ・乱切り・・・回しながら斜めに切る。 
- ・サイコロ切り・・・サイコロ状に切る。 
- ・短冊切り・・・長さ5cm位で幅1cm位に切り、1～2mm厚さに切る。 
- ・色紙切り・・・色紙のように、正方形に薄く切る。 
- ・せん切り・・・1～2mm幅に細く切る。 
- ・みじん切り・・・1～2mm角程度に細かく切る。

☆ 乾物のもどし方 水分を吸うので、大きめのボウルにたっぷりの水かぬるま湯を準備して

- ・干しいたけ・・・さっと洗って、水かぬるま湯につける。全部がひたるように、上に皿などをのせる。
- ・凍り豆腐・・・表示の温度で、たっぷりの湯につける。水気を絞る時は、手のひらで押さえるように絞る。
- ・乾燥ひじき・・・さっと洗ってたっぷりの水につける。
- ・麩・・・たっぷりの水につける。水気を絞る時は、手のひらで押さえるように絞る。