

一人暮らし があると便利な調理器具 & 食器類

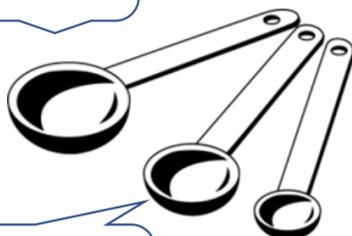
- 包丁
- まな板
- 鍋（ふた付き）（直径16～18cm）
- フライパン（直径 // ）
- やかん
- 菜箸
- お玉
- フライ返し
- 皮引き（ピーラー）
- キッチンばさみ
- ボウル（大・小）
- ザル（ボウルのサイズに合わせると使いやすい）
- 計量スプーン & 計量カップ
- しゃもじ
- 炊飯器
- 冷凍冷蔵庫
- 電子レンジ
- オーブントースター（あると、意外に便利！）
- 食器（ごはん茶碗、お椀、はし、スプーン、フォーク、皿、深皿）
- ラップ、アルミホイル、キッチンペーパー、フキン、台フキン

があると便利な調味料

- 塩
- こしょう
- 砂糖
- みそ
- しょうゆ
- 酢
- みりん
- ソース
- マヨネーズ
- ケチャップ
- めんつゆ
- 油

～大さじ・小さじについて～

大さじ1
15ml



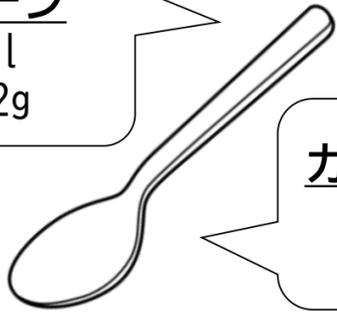
小さじ1
5ml

一番小さいスプーン
2.5ml
(小さじ1/2)

	大さじ 1杯	小さじ 1杯		大さじ 1杯	小さじ 1杯
水	15 g	5 g	みりん	18 g	6 g
しょうゆ	18 g	6 g	マヨネーズ	14 g	5 g
みそ	17 g	6 g	ケチャップ	18 g	6 g
砂糖	10 g	3 g	油	14 g	5 g
ソース (中濃)	17 g	6 g	小麦粉	8 g	3 g
酒	15 g	5 g	片栗粉	10 g	3 g

～ 身近な容器も、大さじ・小さじに変身！ ～

ティースプーン
液体なら4ml
粉ものなら2g

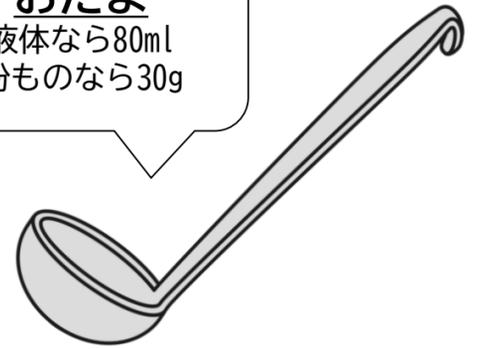


カレースプーン
液体なら8ml
粉ものなら4g



**ペットボトルの
キャップ**
液体なら4ml
粉ものなら2g

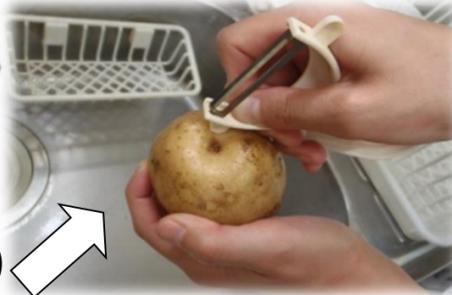
おたま
液体なら80ml
粉ものなら30g



～ 皮引き（ピーラー） ～

野菜の皮をむくだけでなく、包丁の代わりに野菜を切ることもできます。薄く、細く切りたい時におすすめです。

横についている“でっぱり”は、芽をえぐり取るようにして使います。じゃがいもの芽は、毒があるので、必ず取りましょう。



包丁の刃元を使っても芽をとれます。



～ 調理ばさみ ～



調理ばさみは、包丁の代わりにもなります。「まな板や包丁を使う場所が無かったり、片付けが大変」という時、手軽に使えます。特に肉を切る場合におすすめです。肉を切ったあとは洗剤で洗いましょう。

食品の重さってどのくらい？

買ったレシピ本に載っていたレシピや、インターネットで調べたレシピの、食材の量が「g」で書いてあった時、次の表を目安にして買い物をしてくださいね。

たまねぎ	1個	200g	えのきだけ	1株	100g
じゃがいも	1個	150g	しめじ	1パック	100g
キャベツ	1/2玉	600g	ごぼう	10cm	30g
	葉1枚	50g	長ねぎ	10cm	15g
レタス	1/2玉	200g	はくさい	1/4玉	500g
トマト	1個	150g		葉1枚	50g
だいこん	5cm	200g	小松菜	1株	50g
ブロッコリー	1株	250g	ほうれん草	1株	30g
にんじん	1本	150g	さつまいも	1本	180g
生しいたけ	1個	15g	干しいたけ	1個	2g
生魚切り身	1切れ	70g	かまぼこ	1板分	200g
ちくわ	1本	50g	さつま揚げ	1枚	50g
はんぺん	1枚	50g			
ハム	1枚	20g	たまご	M玉1個	50g
ベーコン	1枚	15g		L玉1個	60g

肉、魚、豆腐などの加工食品は、内容量が書いてあるので、買う時に確認しましょう

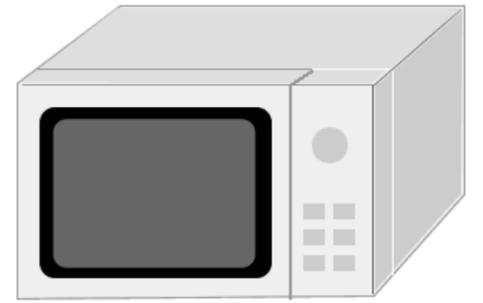


電子レンジの活用術

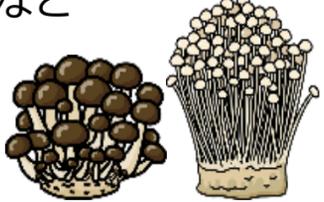
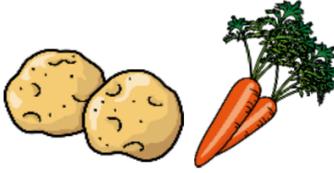
野菜をゆでる代わりに蒸し調理ができます。

しょうゆをかけておひたしにしたり、ラーメンの具のトッピングにおすすめです。時間も洗い物も省くことができます。いも類を煮物やみそ汁に入れる時、あらかじめレンジで加熱しておいてもいいですね。必ず陶器などの耐熱皿に入れて、ラップをして加熱しましょう。

金属やプラスチックの皿やボウル、木製の食器は電子レンジでは使えません。シリコンスチーマーは電子レンジ使用可能で食器の代わりにもなります。



時間の目安は、500Wから600Wの電力で使用する場合は。

	野菜の種類	量 (100g)	時間
水気が多い野菜・ きのこ	もやし、しめじ、しいたけ、マッシュルーム、まいたけ、えのきだけ など 	両手に乗るくらい1杯 	50秒 から 1分
葉を食べる野菜	ほうれん草、キャベツ、ニラ、小松菜、チンゲン菜、白菜、みつば など ※ほうれん草はアクが出るので、加熱後に流水で洗おう 	切った状態で両手に乗るくらい1杯 	1分20秒 から 1分40秒
実・茎・つぼみを食べる野菜	アスパラ、ブロッコリー、なす、さやいんげん、ピーマン、さやえんどう、長ねぎ など 		1分40秒 から 2分
いも・根菜	いも類、かぼちゃ、枝豆、かぶ、とうもろこし、たまねぎ、れんこん、にんじん、こんにゃく、しらたき など ※こんにゃくやしらたきはアクが出るので加熱後に流水で洗おう	 切った状態で片手に乗るくらい1杯	2分 から 2分20秒 ※火が通ったかつまようじを刺して確認しよう。
かたい根菜	ごぼう、だいこん など 		2分30秒 から 3分