

【食事づくりの豆知識】

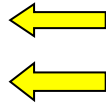


(1) 計量方法について (計量スプーン・計量カップ)

■計量スプーンについて

材料欄の調味料の前に書かれている「大」や「小」という文字は「大さじ」「小さじ」の略です。

計量スプーン	大さじ1杯	15ml
	小さじ1杯	5ml



- ・・カレーなどによく使用
- ・・コーヒーなどによく使用

☆正しいはかり方

- ・・・大さじ1の場合：山盛りに盛らず、へら等で平らにすりきります



■計量カップについて

調理中に、水やだし汁を計量する際に使用します。

1杯 200ml



(2) 基本の野菜の切り方をマスターしよう！

うす切り	斜め切り	せん切り	ささがき
たまねぎやにんじん等を端から薄く一定に切る方法です。	ごぼうやきゅうり・インゲン等の細長い野菜を斜めに切る方法です。	キャベツなどの薄い野菜を、小口から細く切る方法です。	ごぼうをきんぴら等にする時に使う方法です。鉛筆をけずるように材料を回しながら切っていきます。
<small>たんざく</small> 短冊切り	<small>ひょうしぎ</small> 拍子木切り	乱切り	※野菜には、調理方法に適した切り方があります。参考にしてください。
長さ約5cm、厚さ約1~2mmの長方形に切る方法で、にんじんなどに向きます。	1cm角、長さ5cm程度の角棒にする切り方で、フライドポテトなどに向きます。	材料を回しながら、ななめに切る方法です。にんじんやごぼうなどの煮物料理に向きます。	