

お料理ビギナーのための栄養教室①

調理道具～これがあれば大丈夫～

～包丁～

まずは肉、魚、野菜に幅広く対応できる万能包丁を用意。

切る時は、包丁を持つ手のほうの足を半歩さげて切ると切りやすい。

～まな板～

衛生面、使いやすさの点で、プラスチック製がおすすめ。はじめに野菜を切り、その後、肉や魚を切るとよい。

肉や魚を切ったあとは、洗ってから熱湯をかけて乾かすと衛生的。



包丁とまな板



キッチンバサミ



ピーラー（皮むき器）



お玉



フライ返し



さいばし



木べら



ボウル



ざる

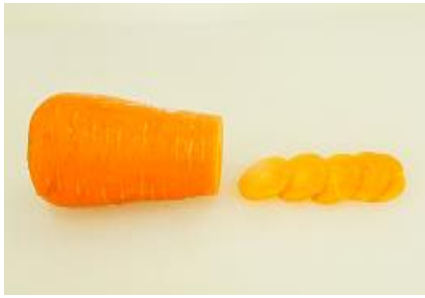


なべ・ふた



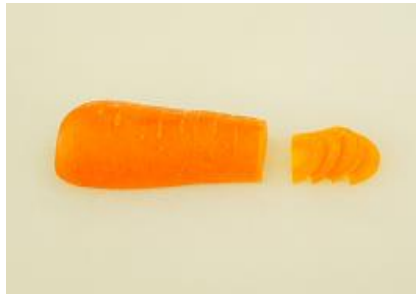
フライパン・ふた

基本的な食材の切り方



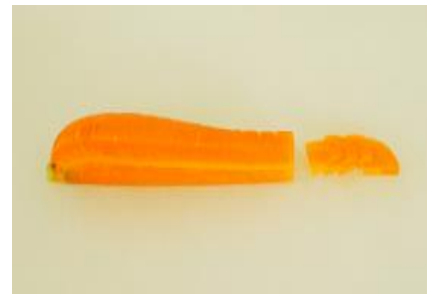
★輪切り

大根や人参などの切り口が輪になるように端から切る。



★半月切り

大根や人参を縦半分に切り、端から切る。



★いちょう切り

大根や人参を縦4つに切り、端から切る。



★たんざく切り

長さ4～5cm幅1cmのものを薄く切る。



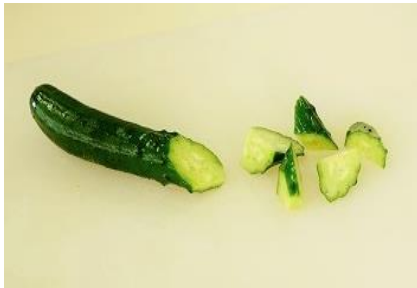
★せん切り

薄切りを重ねて、端から太さ1～2mmで切る。



★小口切り

材料を手で押さえ、端から一定の長さで切る。



★乱切り

斜めに切る。材料を手前に回して切り口の中央を同様に切る。



★くし型切り

縦半分に切り、三日月形になるように切る。



★ささがき

鉛筆を削る要領で材料を回しながら刃先で薄く削る。



★たまねぎのみじん切り

- ①縦半分に切り、根元を切り離さないように、縦に細かく切り込みを入れる。
- ②根元を切り離さないように横に切り込みを入れる。
- ③根元を押さえ、端から細かく切る。

簡単朝食メニューを作ってみましょう！！

☆エッグチーズトースト

☆朝の温スープ

☆レーズンヨーグルト



エッグチーズトースト

(材料) 1人分

6枚切り食パン	1枚
卵	1個
スライスチーズ	1枚
小松菜	20g
ハム	1枚
バター	8g
レタス	適宜
オレンジ	1/4個



(作り方)

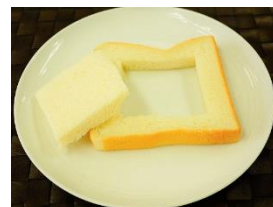
- ① 小松菜はよく洗い、1cm長さ、ハムは半分に切って1cm幅に切る。



溶いた卵と混ぜる。



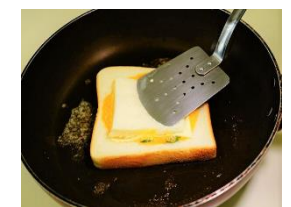
- ② 食パンは真ん中をスライスチーズの大きさに切る。



- ③ フライパンにバターを溶かし、食パンの外枠を置く。中央のくぼみに①を流し入れ、卵が半熟程度になるまで中火で加熱する。



次にスライスチーズ、くりぬいたパンをのせ、フライ返しで押し焼き、裏返して色よく焼く。



- ④食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。付け合わせに野菜と果物を盛る。



付け合わせ野菜を増やせば、野菜たっぷり朝食に♪

朝の温スープ

(材料) 4～5人分

たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
まいたけ	1/2パック
水	600ml
コンソメ	1個
塩・こしょう	適量



(作り方)

- ① たまねぎは繊維にそって薄切り。にんじんはピーラーで縦に削ぐ。まいたけは手で小房にわける。
- ② 鍋にたまねぎと水、コンソメをいれて火にかける。たまねぎに火がとおったら、にんじんとまいたけを加えて煮る。味をみて、塩、こしょうで調える。



ピーラーで手を切らないように注意！

レーズンヨーグルト

(材料) 1人分

プレーンヨーグルト	80g
レーズン	10g

(作り方)

- ★ヨーグルトにレーズンをいれて、しばらくおく。(時間があれば1晩)



レーズンの甘みだけで十分満足できます



(岩倉市保健センター)