

料理の基本

〈よく使う食べものの重さ〉



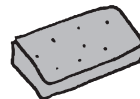
じゃがいも1コ 100g



さつまいも1コ 150g



さといも1コ 30g



こんにゃく1枚 200g



ほうれんそう1束 200g



にんじん1本 150g



ピーマン1コ 30g



ブロッコリー1株 200g



かぼちゃ1コ 1000g



オクラ1本 10g



さやいんげん1本 5g



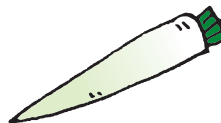
グリーンアスパラガス1本
20g



トマト1コ 150g



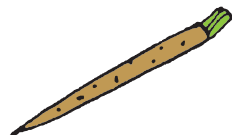
ねぎ1束 120g



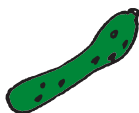
だいこん1本 1000g



たまねぎ1コ 200g



ごぼう1本 150g



きゅうり1本 100g



なす1本 100g



れんこん1節 250g



キャベツ1玉 1200g



レタス1玉 500g



もやし1袋 250g



しょうが1かけら 20g



干しいたけ1枚 2g



グリーンピース大さじ1
15g



たまご1コ 50g



えび1匹 20g



とうふ1丁 300g



油揚げ1枚 30g



厚揚げ1丁 200g



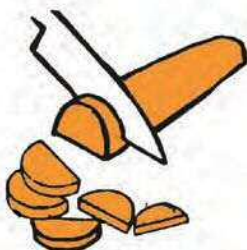
りんご1コ 250g

料理の基本

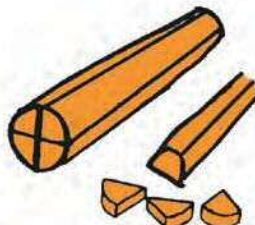
〈野菜の切り方〉



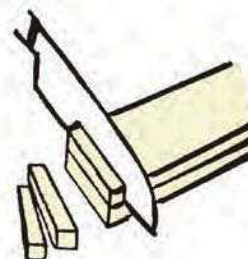
輪切り



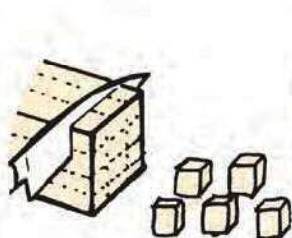
半月切り



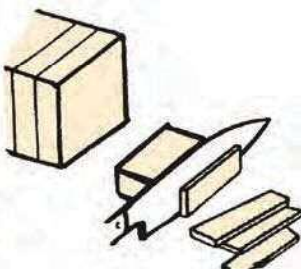
いちょう切り



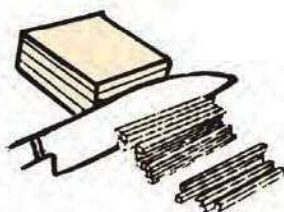
拍子切り



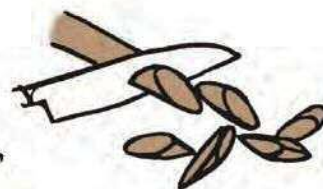
さいの目切り



短冊切り

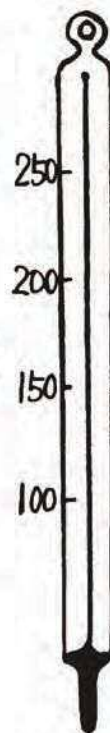
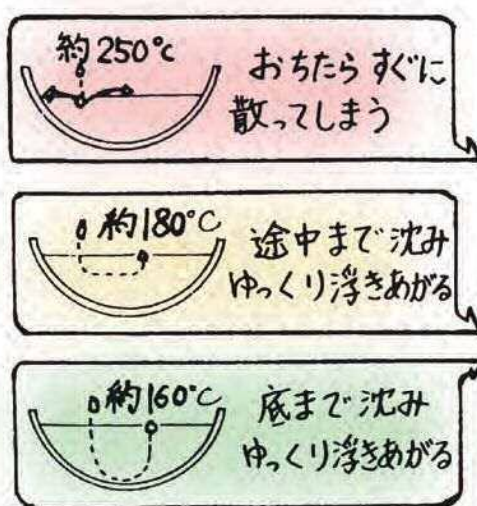


千六本



乱切り

〈油の温度の見分け方と揚げ物の適温〉



↑ あられ
↓ ポップコーン

魚類・フレンチポテト
天ぷら・魚切身
野菜・カツレツ
天ぷら・ポテト
チップス

コロケ
カキフライ
ミンチボール
とうふ揚げ



料理の基本

〈計量カップ・スプーンによる重量表〉

調味品類	小さじ1 (5cc)	大さじ1 (15cc)	カップ1 (200cc)
食塩	5g	15g	210g
水・酢・酒	5g	15g	200g
みそ・しょうゆ・みりん	6g	18g	230g
ウスターソース	5g	16g	220g
小麦粉 (薄力粉)	3g	8g	100g
パン粉 (乾)	1g	4g	45g
かたくり粉・さとう	3g	9g	110g
トマトケチャップ	6g	18g	240g
マヨネーズ	5g	14g	190g
油・バター・マーガリン	4g	13g	180g

〈計量スプーンの使い方〉

