

料理の基本

● 手の洗い方 ●

手洗いは食中毒予防の基本です

こんな時に
手を洗いましょう

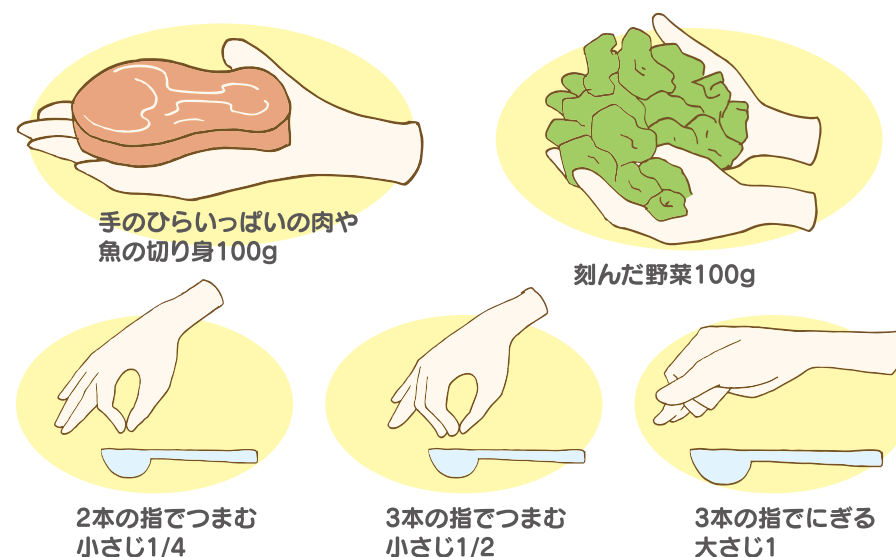
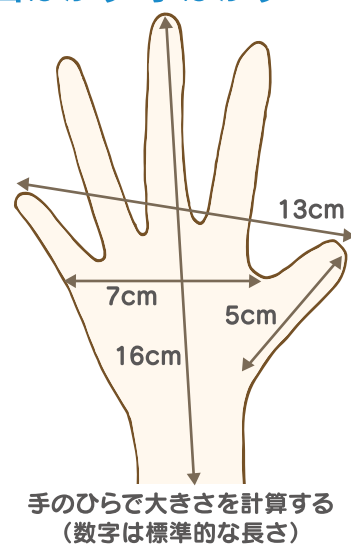
- 調理前
- トイレの後
- ペットをさわった後
- 生肉をさわった後
- おむつ交換の後
- 卵を割った後
- ゴミ箱をさわった後



● 材料のはかり方 ●



目ばかり・手ばかり



● 切り方 ●



● 食べやすくする工夫 ●

野菜は…★うすく切る…いも類、根菜類
★やわらかい部分を選ぶ…葉菜類

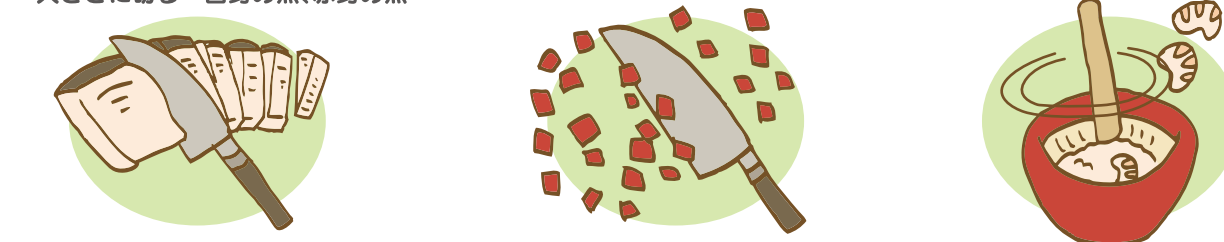


魚は…

切り身にして食べやすい
大きさに切る…白身の魚、赤身の魚

たたきにする…かつお、あじ、まぐろ

すり身にする…白身の魚、えび



肉は…

スジを断ち切る

すりこぎなどでたたく

