

郡山女子大学短期大学部 食物栄養専攻
公益社団法人 フードスペシャリスト協会 共催

パパス・イン・ザ・キッチン

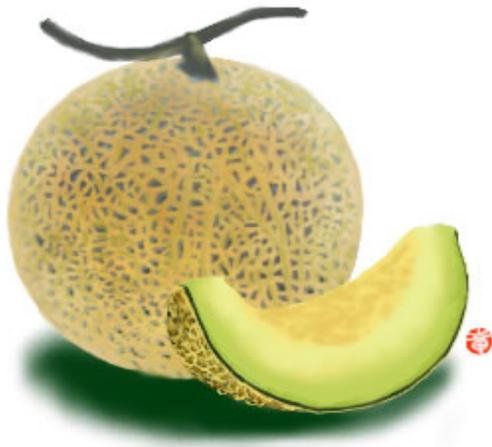


今日のメニュー

- なすとミートソースのリガトーニ
- ユーンスープ
- 帆立のカルパッチョ
- フルーツポンチ

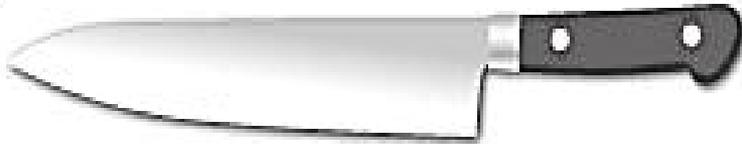


旬の野菜と果物



包丁の種類

牛刀



万能包丁



ペティナイフ



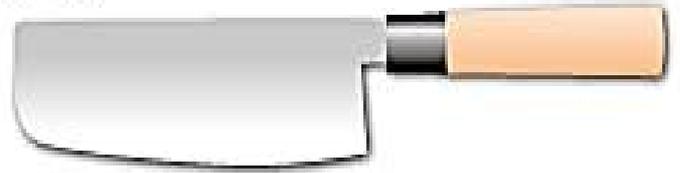
たこ引き包丁



冷凍包丁



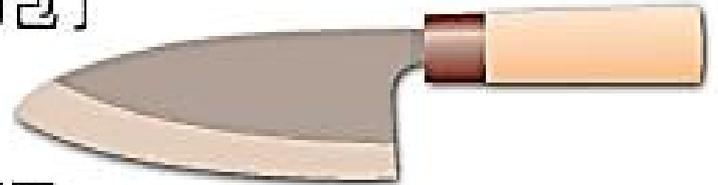
菜切り包丁



柳刃包丁



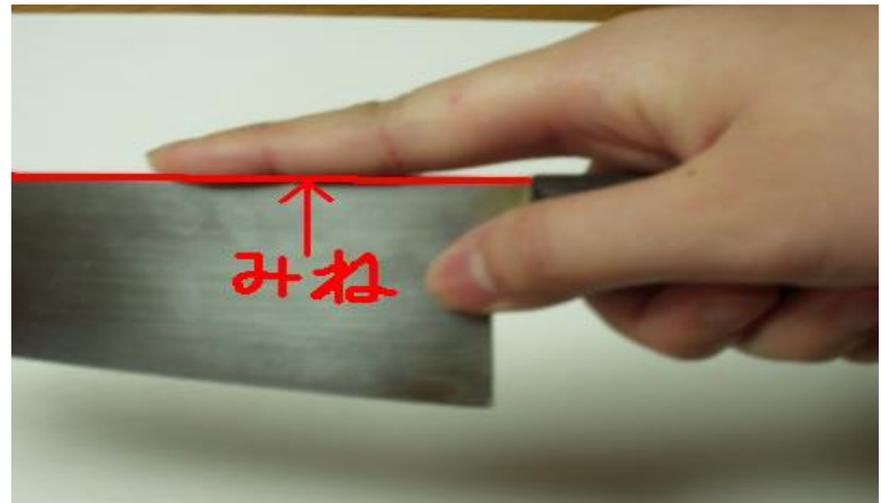
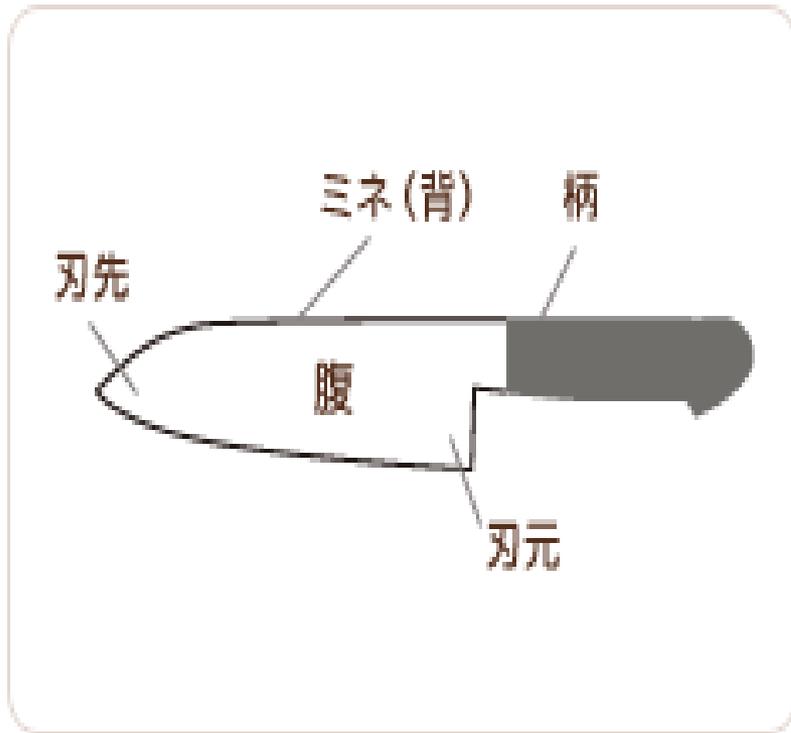
出刃包丁



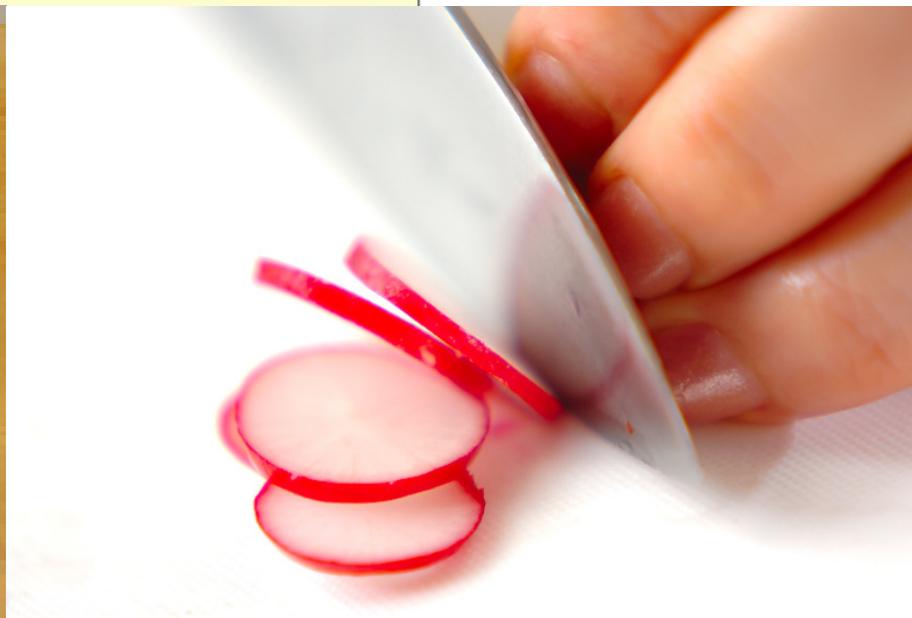
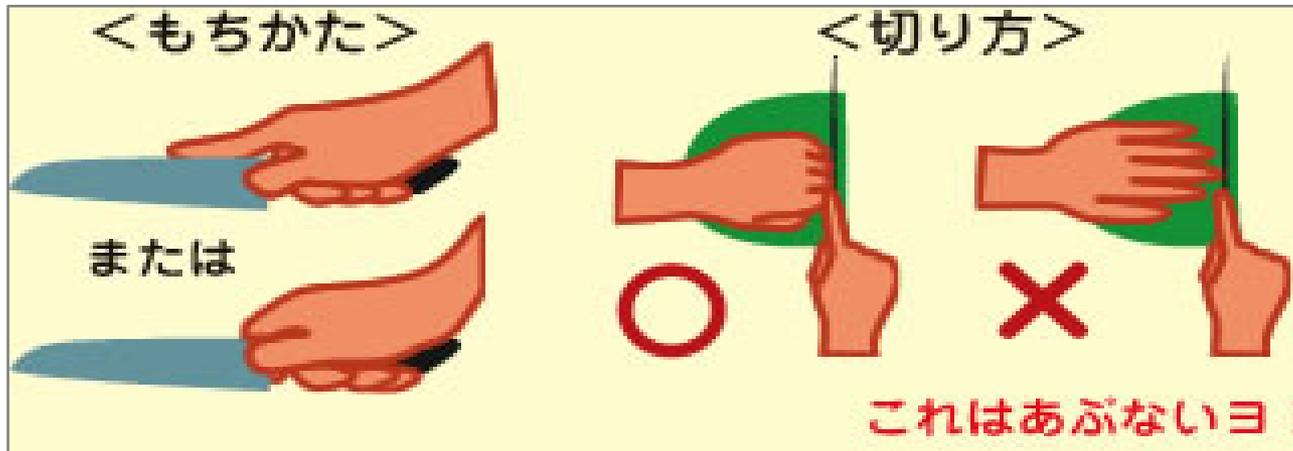
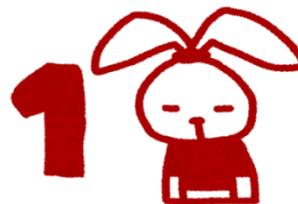
小出刃



包丁の持ち方



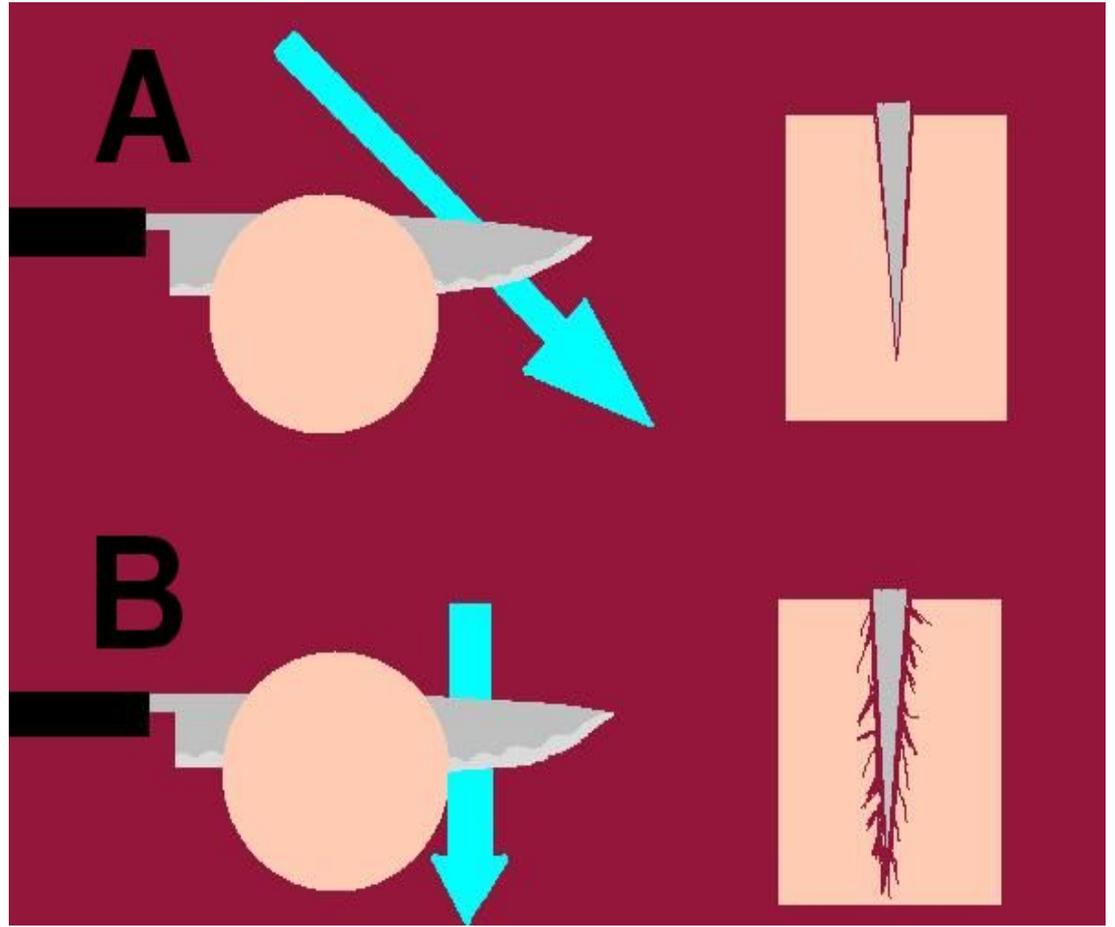
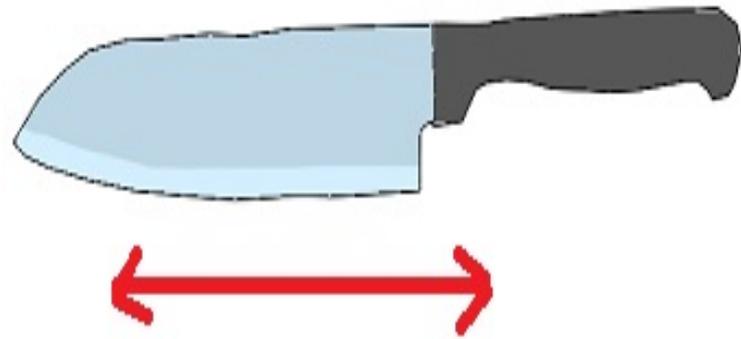
切り方



切り方 2

包丁は前後に動かすのが基本
こうすればさらによく切れます。

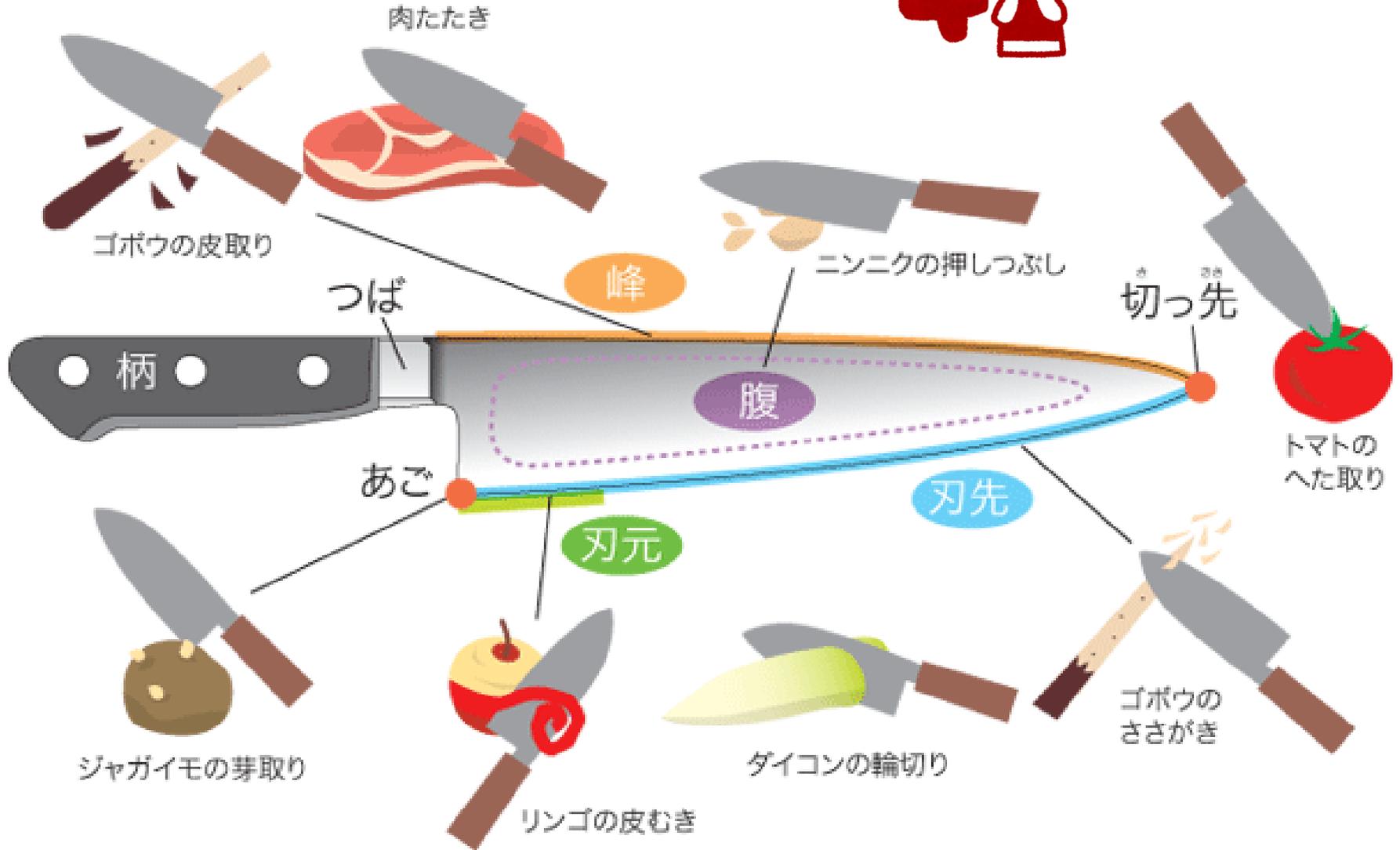
知らず知らず真下に押し込んでいませんか？



切り方



切り方





五法の表

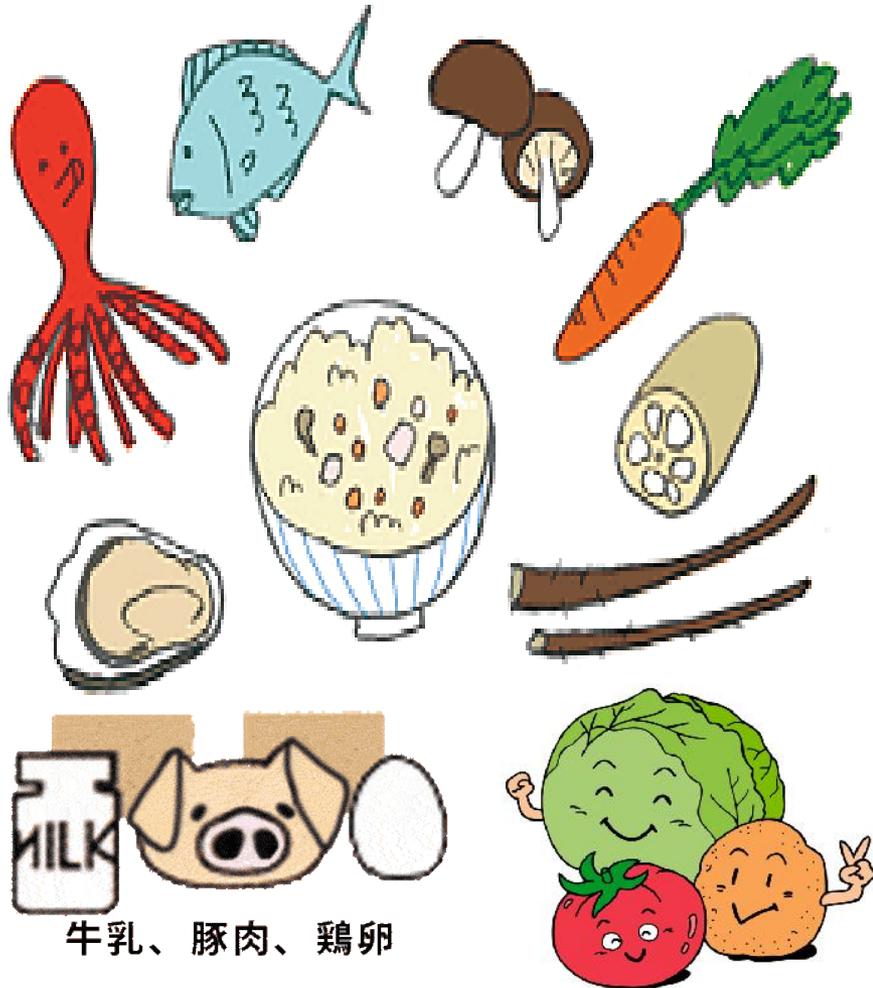


	牛	豚	鶏	魚
生	たたき			お刺身 お寿司 マリネ
煮る	肉じゃが ビーフシチュー	ロールキャベツ シチュー しゃぶしゃぶ	筑前煮 クリーム煮 カレー	サバ味噌煮 ぶり大根
焼く いためる	ハンバーグ 青椒肉絲 牛丼	豚野菜炒め しょうが焼き 焼き餃子	照り焼き 焼き鳥	塩焼き ムニエル
揚げる	牛肉コロッケ ロールカツ	とんかつ 酢豚	から揚げ	フライ 天ぷら
蒸す	牛肉と野菜蒸し	シュウマイ 蒸し豚	蒸し鶏 バンバンジー	ちり蒸し

五味の表

	豆類	青菜	いも	その他野菜	海藻・乾物
しょうゆ	<ul style="list-style-type: none"> ・冷や奴 ・卵の花 	<ul style="list-style-type: none"> ・おひたし ・チンゲン菜のあんかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・里芋の煮物 ・肉じゃが 	<ul style="list-style-type: none"> ・きんぴら ・しょうゆ漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじき大豆 ・切干大根
塩	<ul style="list-style-type: none"> ・ポ-クビ-ンズ ・豆腐の海老あんかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・法蓮草ソテー ・にんにく炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいもチーズ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩もみ ・即席漬け ・ラタトゥーユ 	<ul style="list-style-type: none"> ・春雨と野菜の炒め物
酢	<ul style="list-style-type: none"> ・酢大豆 	<ul style="list-style-type: none"> ・おろし和え ・青菜ときのこの三杯酢 	<ul style="list-style-type: none"> ・長いもの酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ・甘酢漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめときゅうりの酢の物
みそ	<ul style="list-style-type: none"> ・田楽 ・豆腐の味噌炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ・法蓮草の味噌マヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・里芋柚子味噌かけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふろふき大根味噌あんかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめとねぎのぬた
砂糖・みりん	<ul style="list-style-type: none"> ・白和え ・煮豆 		<ul style="list-style-type: none"> ・大学芋 ・さつまいものミルク煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃの甘煮 ・人参と糸こんにの白和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきの白和え

バランスの良い食事 一汁三菜



バランス食



夏のバランス食

そうめんを
ひと工夫



または

トッピング



1~2品プラス

冷やっこや酢の物など

トッピング例

- ★蒸し鶏(鶏肉に酒と塩を軽くふり、電子レンジで蒸し、細かく裂く)
- ★いなりずし用の油揚げを細かく切ったもの
- ★錦糸卵・納豆・ゆで野菜・マト・キュウリ・ワカメなど

とりあえず、そろえよう!

コンビニでそろえる〈バランス朝食セット〉

パターンB



ヨーグルトや
チーズ



サンドイッチ



野菜ジュースやトマト

パターンA



牛乳



おにぎり



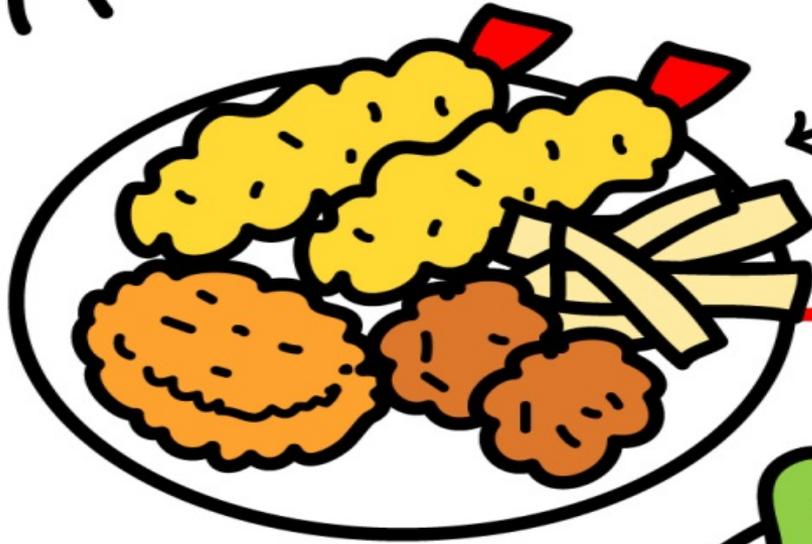
みかんやバナナ

明日の朝ご飯を、
コンビニで買って
かえろう!

おやつ



バランスの良い食事を!



←揚げ物だけ

