

給食センターだより

2025年7月
土幌町学校給食センター

食事の支度をしてみよう

調理をするときは、身支度をととのえて、手はせっけんを使ってしっかりと洗うことが大切です。また、包丁やガスコンロ、IHクッキングヒーターなどを使うときは、大人と一緒に、けがや事故が起きないように気を付けて使いましょう。

【調理方法】

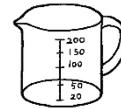
煮る、炒める、ゆでる、焼く、蒸す、揚げるなど、さまざまな調理方法があります。



【はかる】



デジタルばかり



計量カップ



計量スプーン



〈粉末〉
山盛りに
すくって
すり切る

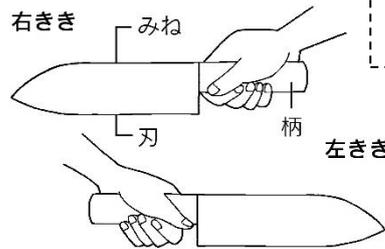


〈液体〉
液面が
盛り上がる
くらい

【切る】

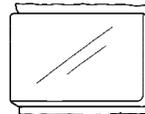
◎包丁の持ち方

柄をしっかりとにぎります。人差し指を伸ばして、みねにそわせて持ってもよいです。



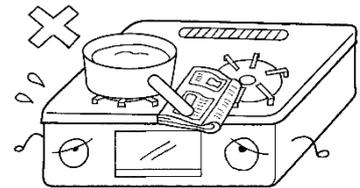
※まな板がすべらない工夫

まな板の下に、まな板用のすべり止めや、ぬらしてしぼった布巾を敷くと、すべりにくくなります。



【加熱する】

火を使うときは、周りに燃えやすいものがないかを確認して、必ず換気を行います。使い終わった後は、確実にガス栓を閉めます。

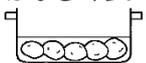


覚えておくと便利！

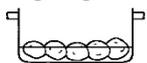
レシピでよく見る用語



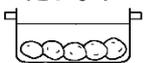
かぶるくらい



ひたひた



たっぷり



ひとつまみ



親指、人差し指、
中指でつまむ

少々



親指と人差し指で
つまむ

ぐらぐら



激しく煮立っている

ふつつつ



食材が少し動く程度

さば缶豆乳うどん

火を使わない簡単レシピ

- ① 冷凍うどんをパッケージの作り方のおりに解凍する。
- ② さば缶は汁気を切ってから身を軽くほぐしておく。トマト 1/2 個、きゅうり 1/3 本を 1cm 角に切る。
- ③ 豆乳 120mL、めんつゆ（三倍濃縮）小さじ 1/2 とごま油小さじ 1 を混ぜ合わせておく。
- ④ 器に①と②を盛り、③をまわしかけて白ごまを適量かける。

