



調理の要点・応用・研究その他

炊飯に必要な水分

米：水 = 1 : ( ) 容積  
 1 : ( ) 体積  
 ※水 = g = ml

予備知識 米1合…容積だと180ml  
 体積だと150g

しょうゆ 塩分 文化  
 濃い口しょうゆ ( ) % ( )  
 薄口しょうゆ ( ) % ( )

吸い物のバリエーション

▽吸い物に入れるもの



たね (実)	魚介類	たい・ひらめ・白魚・きす・さより えび・いか・はまぐり・かき・貝柱
	鶏肉・卵 ねり製品	鶏肉・かも・鶏卵 かまぼこ・はんぺん・つみれ
	大豆製品	豆腐・湯葉・高野豆腐
	粉製品	そうめん・麩・そば
つま (あしらい)	野菜	みつば・せり・ほうれんそう・きゅうり わらび・じゅん菜・菜の花
	きのこ・海藻	まつたけ・しいたけ・しめじ・なめこ ごんぶ・わかめ・青のり
吸い口	多種	ゆず・しその実・ふきのとう・木の芽 しょうが・さんしょう・みょうが

- ①たね(実)…主材料
- ②つま…色の調和と形(あしらい)の変化を添える
- ③吸い口…香りと季節感を与える

食品群 調理名	1群		2群		3群			4群			その他
	乳・乳製品	卵	魚貝・肉	豆・豆製品	野菜類	いも類	くだもの	穀類	砂糖類	油脂	
米 100											
牛こまぎれ肉 100											
玉ねぎ 50											
しめじ 30											
砂糖 5											
紅しょうが 10											
豆腐 50											
わかめ 1											
ゆず 1											
きゅうり 50											
しょうが 2											
合計											

反省・感想	先生の評価									