

りょうり じゅんび お料理の準備をしよう!



①身じたくをしよう!

- ★長い髪はゴムでたばねる
- ★エプロン・三角巾をつける
- ★そで口はひじまでまくる
- ★手は石けんでよくあらう



調味料のはかり方

- 少々 = 親指と人差し指の指先でひとつまみ
- 小さじ1 = 5 ml
- 大さじ1 = 15 ml



すりきりを使おう!

②道具や材料をそろえよう

- ★食材を用意する



- ★調味料は調理前にはかかっておく



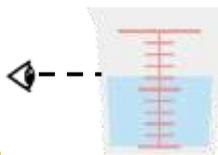
液体はぴっくり
しょうゆ、ソースなど



個体はぴったり
砂糖、薄力粉など



- ★カップ1杯 = 200 ml



ここはちがうよ!

ここを見よう!

③注意して包丁を使おう

- ★おとなの人といっしょにつくる
- ★包丁を持ったらよそ見しない
- ★包丁を持つときは、ネコの手みたいにゆびをまるめておさえる



包丁の持ち方

柄をしっかりと握って持つ

★人差し指を峰に添える

持ち方もあるよ

みね

え柄



ごはんの炊き方

- ① カップでお米をはかり、釜にとる
- ② 水を入れてザっとかき混ぜ、すぐに水を捨て、これを4~5回繰り返す
- ③ 釜をすいはん器にうつし、目もりを合わせて水を入れ、30分以上ひたしてから炊く。
- ④ 炊きあがったら10分ほど蒸らして、全体をさっくり混ぜる。