

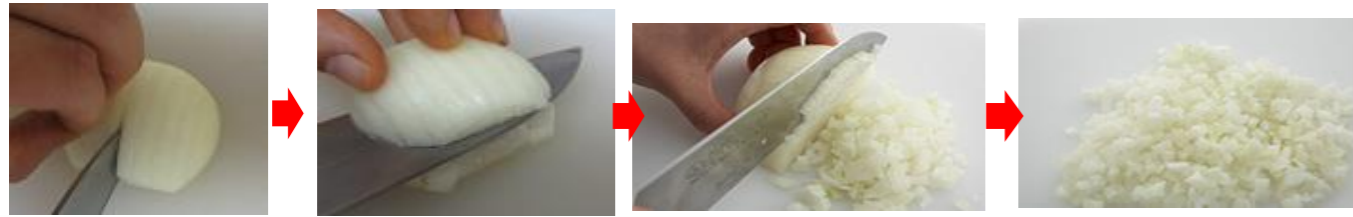
# ほうちょう つか 包丁を使ってみよう



包丁で手を切らないように気をつけよう。ゆっくりでいいよ☆



## 1. みじん切



皮をむいてたて半分に切る。ねもとを切らないように

包丁をねかせて、よこに2~3本切れ目を入れる。

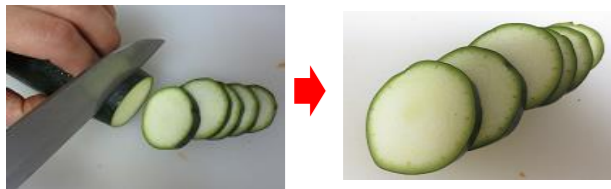
はしから切っていく。ねもとも、さいごにこまかくきざむ。

できあがり



タマネギを切ったときにでる成分が目のみだがでる涙腺（るいせん）のまわりのしんけいをしげきして、なみだがでること

## わぎ 2. 輪切り



へたをとり、はしから一定のはばで切る。

できあがり

## はんげつぎ 3. 半月切り



へたを切りおとして、たて半分に切る。

切り口を下にして、はしから一定のはばで切る。

できあがり

## 4. たんざく切り



ピーラーで皮をむく。

長さを4~5cmに切る。

はば1cmの板状に切る。

たてに、はば2mmくらいに切っていく。

できあがり

たんざく 短冊切りは、七夕等の短冊にかたがにしていることからそう呼ばれているよ。いちよう切りは、いちようの葉にかたがにしているね。



## 5. いちよう切り



へたを切りおとす。

皮をむく。

たて半分に切る。

もういちど、たて半分に切

はしから一定のはばで切る。

できあがり

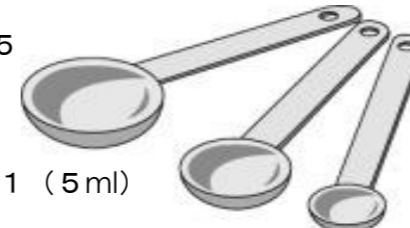
# ざいりょう はか 材料の計り方

## ★ けいりょう 計量スプーン

大きじ1 (15)

小さじ1 (5ml)

小さじ1/2 (2.5ml)



## ★ けいりょう 計量カップ

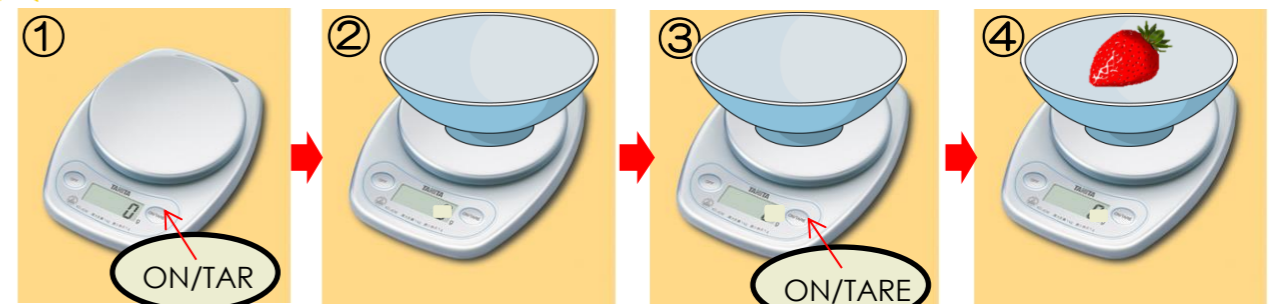


200ml

## ★ けいりょう 計量スプーン・計量カップの使い方

	計量カップ	計量スプーン	計量スプーン1/2
ふんまつ	 山もりにすくい、へらでなでてすり切る	 山もりにすくい、へらでなでてすり切る	 山もりにすくい、へらでなでてすり切り、中心から半分をはらう
えきたい	 たいらなところにおき、めもりは真横（まよこ）から読む。	 スプーンに少しもり上がる	 大きじ1/2は小さじ1と1/2なので、正しいりょうをかくにんできます。 <small>いがい りょう 意外に量が多いね!</small>

## ★ デジタル計りの使い方



ON/TARE をおす。 いれものをのせる ON/TARE をおす。 計りたいものをのせる

➡ ⑤ いれもの・はかりたいものをおろし、OFF をおす。

# 準備しよう

## 1. 身じたくをしよう

エプロン・三角きんをつけよう



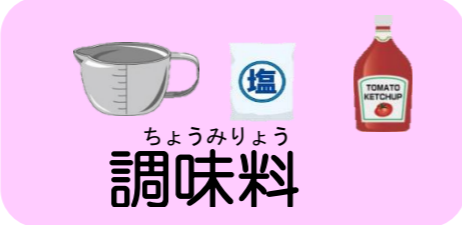
手をせっけんでしっかり洗おう

※いちばん後ろのページに手洗いの説明があるよ

そで口はじゃまにならないようにまくろう

ながながかみの毛はゴムでたばねよう

## 2. 道具や材料をそろえよう



※調味料は調理前にはかってあるとべんりです。

## 調理をするときの注意

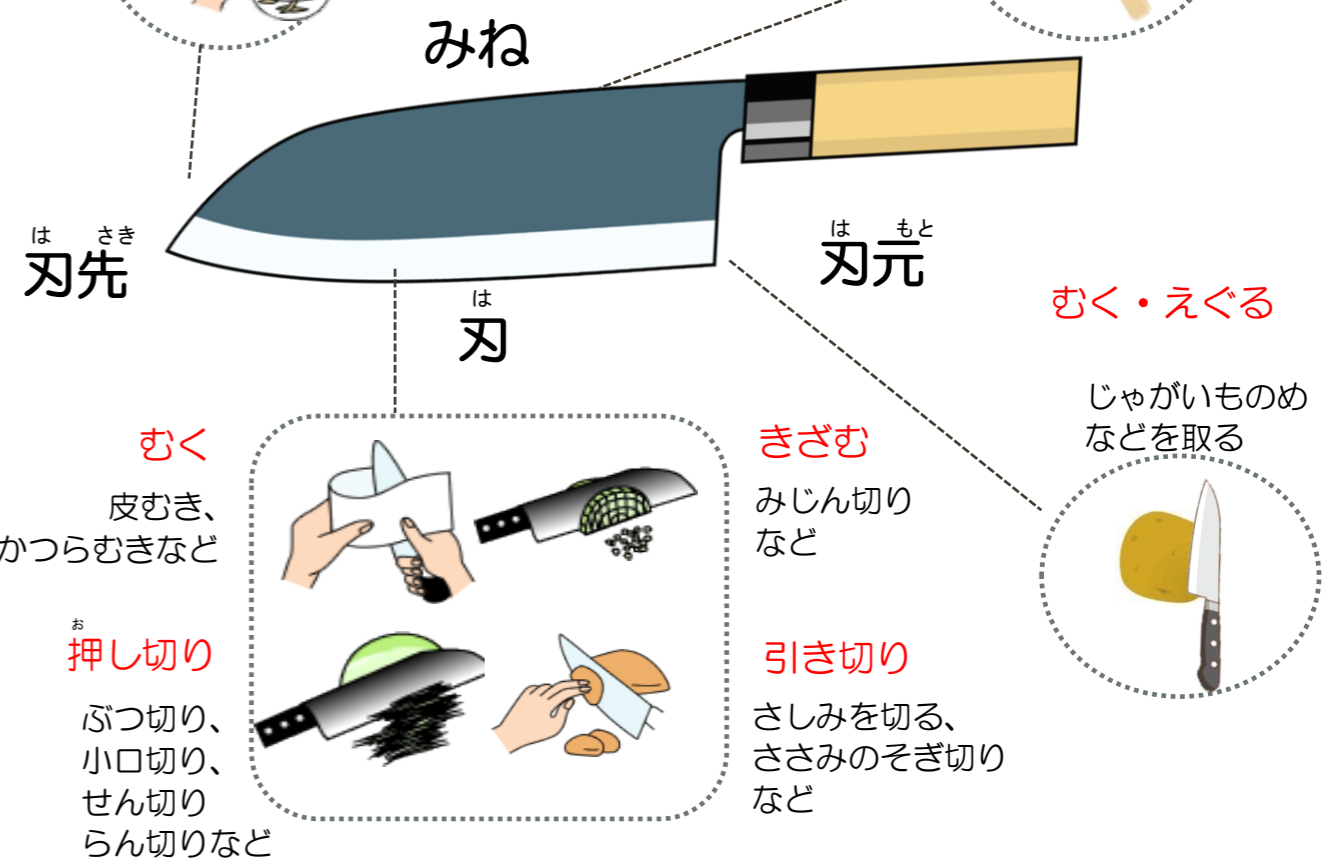
- ★ 作り方・注意をよく聞こう。
- ★ オープンレンジを使う時は、やけどをしないようにミトンを使おう。
- ★ 包丁を使う時は、よそ見をしないように気をつけよう。
- ★ 終わったあとは、道具・食器を洗い、もとの場所にもどそう。
- ★ ごみを分別してすてよう。

## ★ 包丁の使い方

けずる・切る  
ささがきなど



たたく  
肉をたたくなど



## ★ 切り方



指をのばすと  
あぶないよ



指をまげて  
材料をかるく  
おさえよう

