

調理器具をそろえよう

計量カップ 計量スプーン

カップは 200ml
大きじ 15ml、小さじ 5ml



まな板・包丁

まな板は木製より樹脂
素材のほうが衛生的で
使いやすい



キッチンバサミ・ ピーラー・缶切り

包丁代わり。ピーラーは
握ってみて手にしっくりな
じむものが良い



おろし金

粗い目と細かい目が両方あ
り、滑らないように受け皿
の付いているものが使いや
すい



ボウル・ざる

ボウルとざるは大中小で
そろえると便利



木ベラ・さいばし・ おたま

木ベラは小ぶりで丸いもの
が使いやすい



鍋

小さめの片手鍋と大きめの
両手鍋があると便利



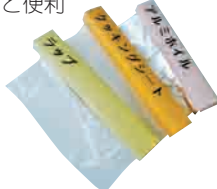
フライパン

フッ素樹脂加工なら扱いも
簡単。同じサイズの蓋も購
入すると、煮物や蒸し物も
できる



ラップ クッキングシート アルミホイル

食材の保存や電子レンジ・
オーブントースターの加熱
に。ラップは大小そろえ
ておくと便利



保存袋・保存容器

冷凍やレンジ加熱に。耐熱
温度に違いがあるので用途
に合わせて使い分けて



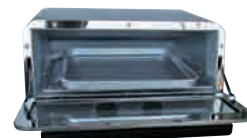
電子レンジ

ワット数は大きいほどパ
ワーが大きくなります



オーブン トースター

焼き方に強弱をつけること
ができる温度調節機能付き
だと便利



手ばかり

※手の大きさによって異なるため、あくまでも目安の分量です。

●少々



親指と人さし指でつま
んだ量。約 0.5g

●ひとつまみ



親指と人さし指・中指で
つまんだ量。約 1g

●梅干し大



人さし指と親指で作った
輪＝梅干し大（味噌汁 1
碗分の味噌）約 15g

●1食に食べる野菜の量 毎食 110～130g



加熱した野菜なら片
手に山盛り



生の野菜なら両手に山盛り

※1日に食べる野菜の目安は 350g 以上必要です。

その他 基本料理用語

●適量

必ず必要なものだが、好み
で量を加減して入れる

●適宜

必要であれば入れ、必要で
なければ入れなくてもよい

●ひと煮立ち

水または湯、だし汁などに
材料を入れ、軽く沸き立つ
くらいの沸騰する前の状態