

全国家庭科教育協会編集

COOKING CARDS

平成26年7月
全面
リニューアル
版

見て楽しい、
つくって美味しい!
料理が楽しくなる、保存版のレシピ集!!

COOKING CARDS



材料(2人分)

チキンピラフ	
米	
バター	
玉ねぎ	
ピーマン	
鶏もも肉	
マッシュルーム	100g
サラダ油	25g
水	小さじ2
固形コンソメ	200mg
A チーズ	1/2片
ローリエ	40g
塩	1/2t
こしょう	小さじ1/4
オムレツ	少々
卵(規定)	4個(2人分)
牛乳	400ml
塩	小さじ2(大さじ1)
こしょう	少々
バター	少々
仕上げ	20g(10g)
パセリ	少々

調理実習に
最適!

使いやすい
カード式

カード入れ用
クリアケース付

〈別売〉教師用
動画DVD

カードの特色と使い方

1. このカードは、つくりたい調理カードを取り出し、付属のクリアケースに入れて使うことで、カードを汚さずに、見ながら調理できます。
2. すべてのカードに、食材を切る時に利用できるスケールと、主な調味料等の重量(g)と容量(ml)の目安が記されています。
3. 基本的な調理手法を精選し、さらにそれを発展させた応用調理を裏面に示し、レポートリーがひろがるように構成しています。
4. 献立作成に役立つように、ご飯・めん類、汁物、煮物、焼き物・炒め物、揚げ物、蒸し物、あえ物、菓子・デザートを色別に分類しました。
5. 表面は、できあがりの写真で美しい盛りつけ例を示し、ポイントとなる手順も写真で示すなどわかりやすいように工夫しています。
6. 食材の分量は、さまざまな家族形態等を考慮し、2人分としました。

Point

- 米を炒める時は焦がさないように弱火で炒める。
- 卵が半熟のうちに火を消し、形を整えるとピラフの上にきれいに広がる。

☆ピラフと炒飯の違い

「ピラフ」はよく洗った生米をバターなどで炒めるが、「炒飯」は一度炊いた米(固)を炒める。

おいしいピラフを炊くには、炒めた米に熱いスープを加え、熱が均一になるようにひと混ぜすると、米は吸水性がよくなって、ピラフの仕上がりが一層よくなっています。

計量スプーン・カップは1杯の主な食品の重量(g)

小さじ(5ml)	塩(食塩)・・・6g
大さじ(15ml)	水、酒・・・15g
	砂糖(白砂糖)、片栗粉・・・18g
	牛乳、ヨーグルト、マヨネーズ・・・12g
カップ(200ml)	薄力粉・・・110g
	植物油・・・170g

そのほか調理のポイント、
専門用語解説など
お役立ち情報満載!

各ページに
分量がわかりやすい
目盛り入!!

500円 (税込)

編集 全国家庭科教育協会(ZKK)
調理協力 ラブニール国際 K・H カレッジ
デザイン協力 グラフトデザイン事務所
発行 東洋印刷株式会社出版部

※ご注文は、裏面の申込書にてお願いいたします。