



野菜の調理方法と味付けの組み合わせ



茹でる

お浸し 和える 花かつお・のり・酢(少なめ)・ごま油やサラダ油(最後にたらす)
 ごま・くるみ・ピーナッツ・アーモンド
 (幼児は量に注意・アレルギー児は注意)

巻く 汁物 のり・薄焼き卵
 調味料で変化:塩味・味噌味・醤油

和風 すまし汁風
 洋風 ポタージュ風(じゃが芋・かぼちゃ・コーン等)
 中華風 片栗粉でトロミ

サラダ 調味料により味をかえる(おろしりんご・おろし人参等の利用)

炒める

炒める } 味付け → 塩・醤油・みそ・甘酢
 炒めて煮る } 油 → 植物油(サラダ油・ごま油等)
 炒めて煮てとろみをつける }

煮る

和風煮物 (だし・砂糖・塩・醤油・みそ・時として油を使用)
 つや煮 (砂糖・塩・マーガリン)
 牛乳煮 (塩のみ又は塩と砂糖)時としてチーズ
 トマト煮 (トマトと塩)

揚げる

揚げ煮 揚げたものを煮る

素揚げ 衣揚げ 衣 → 小麦粉・パン粉
 衣の中に入れるもの 粉チーズ・ごま・ピーナッツ・アーモンド・くるみ
 青のり・乾のり・パセリ・青じそ・など

焼く

直火焼き } ピーマン・しいたけなど
 フライパン焼き } 固いものは茹でておく
 鉄板焼き }
 ホイル焼き 肉・魚・卵などと共にアルミホイルに包んで焼く

~Let's try~

同じ食材でも・・・
 調理方法や味つけを変えるだけで、たくさんの食べ方があります。
 ぜひお試を!!