

# ヨシケイキッチン!

## 調理の基本

### 解凍方法

#### 自然解凍

冷凍した食材を冷凍室から出して室温に置く方法と、冷凍室から冷蔵庫に移して解凍する方法があります。夏場に室温で解凍する場合は、戻し過ぎて食材が傷むことがあるので、冷蔵庫での解凍をおすすめします。

#### 流水解凍

食材を密閉できる保存袋などに入れて直接水が触れないようにし、水をはったボウルなどに入れ、水道水を少量流しながらかけ続けます。自然解凍よりも短時間でできるので、急いでいる時などは流水解凍するとよいでしょう。

#### 電子レンジ

「弱」または、解凍用の機能を利用してゆっくり解凍します。加熱むらができやすいので、様子を見ながら半解凍ぐらいの状態でストップしましょう。



### 凍ったまま調理

- 冷凍のコーンやグリーンピースなどの一度ゆでてから冷凍した野菜などは、凍ったままの状態です。一度加熱されているので、さっと火を通す程度でOK。
- コロッケやフライなどは凍ったまま揚げ油に入れます。一度にたくさん入れると、油の温度が下がってしまうので、入れ過ぎに注意しましょう。
- しゅうまいなどはさっと水にくぐらせてから耐熱器にのせ、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱します。少量の水分で蒸される状態を作り、表面が硬くならないようにしましょう。

### 電子レンジ、オーブントースター調理の注意事項

- 電子レンジ調理は 500W、オーブントースター調理は 800Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なります。献立表の記載時間は目安となりますので様子をみながら加熱してください。

### 切り方

- 献立表に切り方の指示をしておりますが、入所者様の体調、咀嚼力等により、各施設にて適宜対応をお願い致します。

### 調味料の換算方法

- g数から大さじ、小さじへの変換は下の表をご参照ください(五訂成分表に記載されているもので作成しています)。  
鍋の大きさや火加減等により、味付や料理の仕上がりに差が生じてしまう場合がございます。調味料は一度に入れて様子を見ながら入れてください。

食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水	5	15	200
酒	5	15	200
酢	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
油	4	12	180
バター	4	12	180
小麦粉 (薄力粉)	3	9	110

食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
かたくり粉	3	9	130
パン粉	1	3	40
粉チーズ	2	6	90
ごま	3	9	120
マヨネーズ	4	12	190
牛乳	5	15	210
トマトケチャップ	5	15	230
中濃ソース	6	18	240
ウスターソース	6	18	240
カレー粉	2	6	80
こしょう	2	6	100