

3月発売 新刊2点のご案内です。

食べるってたいせつ！作るって楽しい！

# 家庭料理技能検定 公式ガイド 5級

家庭料理技能検定専門委員会／編 ● AB判 ● 定価1,512円（税込）

# 家庭料理技能検定 公式ガイド 4級

家庭料理技能検定専門委員会／編 ● AB判 ● 定価1,728円（税込）



**ここがポイント！**

- 食品を洗ったあとの水けは、よくきりましょう。
- 材料は、大きさと形をそろえて切りましょう。
- いためる前に調味料を計っておきましょう。

フライパンから湯が出たら、温度が高すぎです。すぐに火を止めましょう！

フライパンをしっかりと温めてからいためましょう。

気をつけよう  
\* 食材を入れるときは、湯がはねないようにゆっくりと入れましょう。

**主食を作ろう！**

**ごはん**  
おうちのかたへ……  
お米を洗うときは、電卓の音の同時刻で量カップと炊飯釜の水量計を揃えてください。

**材料**  
米…2合（炊飯釜付属のカップ）  
水…炊飯釜の2合の線を目安に

**1 米を計る**  
手で大きく

**2 米を洗う**  
水はたっぷり。  
10回くらいすすぎながら、水を入れかえる。

**3 水を入れる**  
30分おく。  
水は2合の線まで。

**9 切り方**  
食材の種類や、それを使う料理によって、切り方はさまざまです。いろいろな切り方と意味を知り、料理に合わせて切れるようになります。

**材料のおさえ方**

- 右まきの場合  
材料をおさえる手の指先をねこの手のように先めて、包丁の腹に当てるようにします。
- 左まきの場合  
正しい巻き方、にぎり方をすれば、安全に切ることができますね！

**包丁の柄のつけ根をしっかりと握ります。**

**いろいろな切り方**

- 輪切り  
高い縁状の材料を、はしから切ります。
- 小口切り  
細長い材料を、はしから切ります。「小口」は「はし」という意味です。
- 5等切り  
材料を、5等に分けます。
- 半月切り  
厚みの割からこの形がついています。

『家庭料理技能検定』は、食事の役割や食卓のととのえ方、調理の仕方などを科学的に学ぶ検定試験です。2017年から、小学生向けの5級・中学生向けの4級がスタート、本書はその受験のための公式ガイドです。

注文書	申込数	女子栄養大学出版部
☆貴店印☆	冊	<b>家庭料理技能検定公式ガイド5級</b> 3月上旬発売 1,512円（税込） ISBN978-4-7895-6012-2
条件／注文扱い	冊	<b>家庭料理技能検定公式ガイド4級</b> 3月下旬発売 1,728円（税込） ISBN978-4-7895-6013-9

ご注文はこちらまで→  
女子栄養大学出版部

FAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411

★返品期限情報★ 下記商品は既に改訂版が出て、近々返品期限が切れます。棚のご確認をお願いいたします（数字はISBN4-7895の後の5桁です）。

3月末期限 5443-5 女子栄養大学のバランスのよい食事法 2版 4月末期限 1015-8 食品成分表 2015 0315-0 五訂増補食品80キロカロリーー成分表