

『調理の基本 まるわかり便利帳』

食品の知識・調理データ・下ごしらえ・味つけ・調理法・栄養価計算

調理に必要なデータと知識を一冊に集約！



1 食品の概量と正味重量

レシピの分量の読み方、示し方

かぼちゃ

1/4個
目安量 300g
正味重量 270g
廃棄率 10%

食材の目安量(概量)、廃棄率、正味重量の関係

2 調味料の役割と味つけ

覚えておく便利な調味パーセント

計量スプーン、カップ、少々など、調味料の正しい量り方がわかる

3 下ごしらえ

写真で見やすい下ごしらえのコツ

わかりやすい湿むきのコツ

短冊切りなどの切り方の手順

板ずりなどの下ごしらえ

魚のおろし方も丁寧に解説!

4 調理法

調理する際に知っておきたい調理科学

あえる ゆでる 揚げる

下味、加熱のポイントなどコツが満載! /

監修/松本 仲子
定価 本体 1,600円+税
B5判変形 192頁
ISBN 978-4-7895-0523-9

5 エネルギー&塩分コントロール

栄養計算や献立の立案に役立つ!

調理法別 吸油率

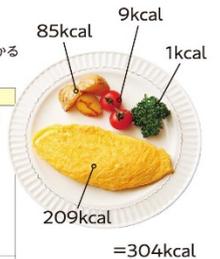
ドレッシングと油の付着率

調味料別 吸塩率 (使う量&食べる量)

栄養価計算の基本

- 栄養価計算の目的と計算方法がわかる
- 「食品成分表」の見方&使い方

材 料	
卵	151kcal×100g/100g=151kcal
塩	0.2g=0kcal
こしょう	少々=0kcal
サラダ油	921kcal×3g/100g=28kcal
バター	745kcal×4g/100g=30kcal
じゃがいも	76kcal×75g/100g=57kcal
サラダ油	921kcal×3g/100g=28kcal
ミニトマト	29kcal×30g/100g=9kcal
パセリ	44kcal×2g/100g=1kcal
合計	304kcal



新刊注文書	貴店印	申し込み数	調理に必要なデータと知識を一冊に集約!
		冊	調理の基本 まるわかり便利帳
		条件/注文扱い	ISBN978-4-7895-0523-9 定価 本体1,600円+税 女子栄養大学出版部

注文書	条件/注文扱い	申込数	☆ 好評既刊本 ☆
貴店印		冊	八訂 食品成分表 2021 ISBN978-4-7895-1021-9 定価 本体 1,500円+税
		冊	食品の栄養とカロリー事典 改訂版 ISBN978-4-7895-0521-5 定価 本体 1,500円+税

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