

～食品の目安量～

(廃棄部分を含む)

緑黄色野菜	目安の重さ(g)		その他の野菜	目安の重さ(g)		その他	目安の重さ(g)	
ほうれんそう	1束	200	もやし	1袋	200	生しいたけ	1個	15
	1株	20	たまねぎ	中1個	200	えのきたけ	1袋	100
こまつな	1束	250	キャベツ	1個	1000	しめじ	1袋	100
チンゲンサイ	1束	250	はくさい	1個	1500	さつまいも	中1本	200
	1株	100	長ねぎ	1本	150	さといも	中1個	50
にら	1束	100	だいこん	中1本	1000	じゃがいも	中1個	150
葉ねぎ	1束	100	なす	1本	80			
にんじん	中1本	200	きゅうり	1本	100			
ピーマン	1個	40	ごぼう	1本	200			
ブロッコリー	1個	250	グリーンピース	1粒	1			
トマト	1個	200	れんこん	1節	200			
ミニトマト	1個	15	レタス	1個	350			
かぼちゃ	1個	1100	しょうが	1かけ	20			
さやえんどう	1本	2	にんにく	1かけ	10			
さやいんげん	1本	10						



みんなで楽しく食べよう♪

～調理のポイント～

- ★調味料を入れる順番…さ(砂糖)、し(塩)、す(酢)、せ(しょうゆ)、そ(みそ)の順番に入れると、内部まで味がしみ込みやすくなります。
 - ★食材を入れる順番…硬くて火が通りにくいものから入れていきます。
 - ★水から茹でる?お湯から茹でる?...土の上で育った野菜はお湯から茹でます。土の中で育った野菜は水から茹でると中心部まで火がとおります。
 - ★水溶き片栗粉...片栗粉に対して同量～2倍量の水を入れ、あらかじめ溶いてから使用します。
- ※徳島市立保育所・認定こども園では、衛生面に配慮し、きゅうり・トマト・ハム類等に熱湯を通してあります。

～標準計量スプーン・カップ による重量表(単位g)～

食品名	小さじ 5ml	大さじ 15ml	カップ 200ml
水・酢・酒	5	15	200
しょうゆ	6	18	-
みりん	6	18	-
みそ	6	18	-
砂糖	3	9	130
塩	6	18	-
油	4	12	-
バター	4	12	-
小麦粉	3	9	110
米粉	3	9	100
片栗粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	-
パン粉	1	3	40
粉チーズ	2	6	-
牛乳	5	15	210
いりごま、すりごま	2	6	-
ケチャップ	6	18	-
ウスターソース	6	18	-
マヨネーズ	4	12	-
コンソメ	4	12	-
ココア	2	6	-
きな粉	2.5	7	-