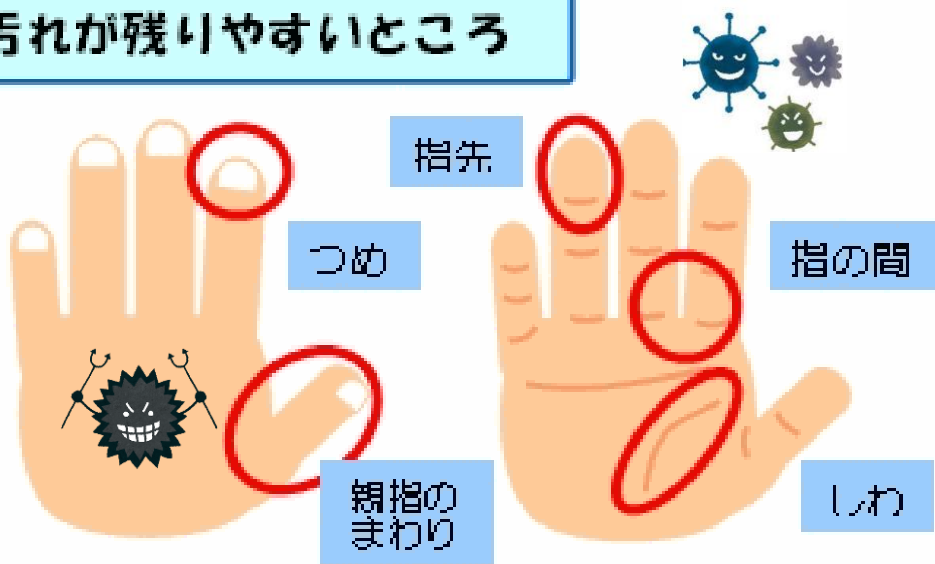


調理前はしっかり手洗い！







手はきれいに見えても汚れています。
きちんと手を洗わないと、手についた細菌やウイルスが食べ物について「**食中毒**」を起こすことがあります。

汚れが残りやすいところ



手を洗うタイミング

- ①調理前 
- ②調理中(生の魚、肉、卵にさわった後)
- ③盛り付け前 
- ④食事前
- ⑤トイレ、おむつ交換の後 
- ⑥動物にさわった後 

時間をかけて（30秒が目安）

汚れが残りやすいポイントを意識して洗いましょう！

切り方いろいろ Let's cook!!

くし形切り



丸い形の食材を放射状に切ること。櫛（くし）の形に似ているので、この名がついた。煮込み料理、炒め物に適している。

小口切り



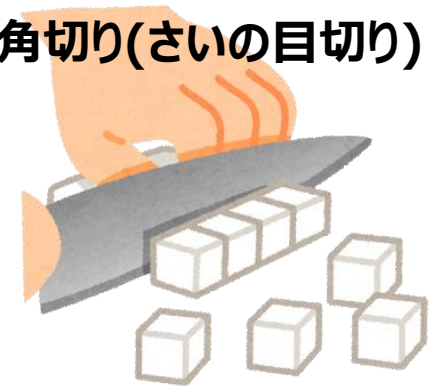
ねぎやきゅうりなど、丸くて細長い野菜を端から一定の幅で切ること。

乱切り



形は不規則に、大きさはほぼ同じに切ること。面が大きいので、火の通りや味がしみ込みやすくなる。煮物、汁物、炒め物に適している。

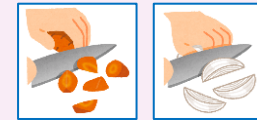
角切り(さいの目切り)



立方体（サイコロ形）に切ること。

料理ごとに食材をいろいろな形に切り分けると、おいしさが増します！

カラフルかんたん酢豚



材料(4人分)

玉ねぎ	: 1個
ピーマン	: 2個
パプリカ	: 1/6個
生しいたけ	: 2枚
豚こま切れ肉	: 240g
塩	: 少々
こしょう	: お好みで
片栗粉	: 大さじ3
ごま油	: 大さじ1
ぽん酢しょうゆ	: 大さじ4

作り方

- ① 玉ねぎはくし形切りにして、ばらばらにする。
- ② ピーマン、パプリカは乱切りにする。
- ③ 生しいたけは半分に切る。
- ④ ポリ袋に豚こま切れ肉を入れて、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉を入れて全体にまぶす。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて温め、④の豚肉を炒め、次いで玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、生しいたけを炒める。
- ⑥ ⑤にポン酢しょうゆを加えて、全体にとろみがつくまで炒め合わせたら完成。