

栄養科だより12月号

2017年も残すところあと1ヵ月となりました...!

これから気温の低い日が続くようになりますのでそんな日はご家庭で料理をする回数が増えるかと思えます。今回は料理の味付けの基本をご紹介します。

とても簡単ですのでぜひご家庭で実践してみてください♪

だれでも簡単にできる！しょうゆ味の基本

醤油大さじ1＋酒大さじ1＋砂糖大さじ1

この味付けで魚の煮付け・肉の照り焼き・唐揚げ・肉じゃが...などどんな料理も美味しく作ることができます。

また砂糖と酒の代わりにみりん大さじ1を使うとさっぱりとした味に仕上がります。

料理は”0.8～1.5%の塩分濃度の味付けが美味しい”とされています。



例えば煮付けの場合、100gの魚と100gの添え野菜の合計200gを煮るので1.5%の塩分となり、ちょうど良い味付けになります。

野菜の煮物も合計200gの材料(肉はだいたい50g)で使うので同様です。その他照り焼き等の料理は100gの材料と上記の味付けで調理します。同じ味付けでも食材ならではの味や旨味が出て個性的な味になりますよ。

ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで★

