

1 青椒肉絲(ピーマンと豚肉のせん切り炒め)

※豚肉、ピーマン、たけのこを“繊維に沿ったせん切り”と“繊維に直角のせん切り”で比較。

材 料	1人分	5人分 (目安)	材 料	1人分	5人分 (目安)	
豚もも肉(2mm)	40 g	200 g	ピーマン	24 g	120 g	
A	塩	0.4 g	2 g (小さじ1/3)	たけのこ	16 g	80 g
	酒	3 g	15 g (大さじ1)	根深ねぎ	5 g	25 g
	こしょう	少々	少々	油	2.4 g	12 g (大さじ1)
B	卵(M)	8 g	40 g	合わせ調味料		
	片栗粉	3.6 g	18 g (大さじ2)	しょうゆ	3.6 g	18 g (大さじ1)
	油	4.8 g	24 g (大さじ2)	かき油	3.8 g	19 g
揚げ油(油通し用)	適宜	適宜	砂糖	2.8 g	14 g (大さじ1強)	
			酒	3 g	15 g (大さじ1)	
			こしょう	少々 g	少々	
			水	2.8 g	14 g (大さじ1弱)	

作り方A (奇数班)	作り方B (偶数班)
① 豚肉は 繊維に沿ってせん切り にし、Aの下味をつける。	① 豚肉は 繊維に直角のせん切り にし、Aの下味をつける。
② ピーマンは種をとり、 繊維に沿ってせん切り にする。	② ピーマンは種をとり、 繊維に直角のせん切り にする。
③ たけのこはうす切りにし、さらに 繊維に沿ってせん切り にする。	③ たけのこはうす切りにし、さらに 繊維に直角のせん切り にする。
④ 根深ねぎはみじん切りにする。	④ 根深ねぎはみじん切りにする。
⑤ ①の豚肉にBの卵、片栗粉、油の順にまぶし、油通しする。	⑤ ①の豚肉にBの卵、片栗粉、油の順にまぶし、油通しする。
⑥ 鍋に油を入れ強火にかけ、④のねぎを入れて炒め、ピーマンを入れ、次にたけのこ、豚肉を入れて合わせ調味料を加え手早くかき混ぜながら炒め、器に盛る。	⑥ 鍋に油を入れ強火にかけ、④のねぎを入れて炒め、ピーマンを入れ、次にたけのこ、豚肉を入れて合わせ調味料を加え手早くかき混ぜながら炒め、器に盛る。
(注) 強火で手早く炒め、野菜類を炒めすぎないこと。	(注) 強火で手早く炒め、野菜類を炒めすぎないこと。



2 紅白なます

※野菜を“繊維に沿ったせん切り”と“繊維に直角のせん切り”で比較。

材 料	1人分	5人分 (目安)	材 料	1人分	5人分 (目安)
だいこん	20 g	100 g	酢 砂糖 塩	6 g	30 g (大さじ2)
にんじん	6 g	30 g		1.8 g	9 g (大さじ1)
いりごま	0.5 g	2.5 g		0.4 g	2 g (小さじ1/3)

作り方A (奇数班)	作り方B (偶数班)
① だいこん、にんじんは4cm長さ、5mm幅の 繊維に沿ったせん切り にし、それぞれをゆでて冷まし、絞っておく。	① だいこん、にんじんは4cm長さ、6mm幅の 繊維に直角のせん切り にし、それぞれをゆでて冷まし、絞っておく。
② 調味料を合わせ、①の野菜を和える。	② 調味料を合わせ、①の野菜を和える。
③ ②を盛り、いりごまを振る。	③ ②を盛り、いりごまを振る。



3 大根のみそ汁

※だいこんを“繊維に沿ったせん切り”と“いちよう切り”で比較。

材 料	1人分	5人分 (目安)	材 料	1人分	5人分 (目安)
だいこん	30 g	150 g	いりこだし	160 g	800 g (4カップ)
油揚げ	5 g	25 g (寿司揚げ1枚)	麦みそ	10 g	50 g (大さじ3弱)
オクラ	5 g	25 g (3本)			

作り方A (奇数班)	作り方B (偶数班)
① だいこんは長さ5cmの筒切りにし 繊維に沿って2~3mm厚さのせん切り にする。	① だいこんは 2~3mm厚さのいちよう切り にする。
② 油揚げは二つに切りせん切りに、オクラは小口切りにする。	② 油揚げは二つに切りせん切りに、オクラは小口切りにする。
③ 鍋にいりこだしを煮立て、①のだいこん、油揚げを入れてさっと煮る。火が通ったら、みそを溶き、オクラを加えて一煮立ちさせる。	③ 鍋にいりこだしを煮立て、①のだいこん、油揚げを入れてさっと煮る。火が通ったら、みそを溶き、オクラを加えて一煮立ちさせる。



4 筑前煮

※“切り口の表面積を大きくしたそぎ切り・乱切り”と“切り口の面積が狭いぶつ切り・いちょう切り”で比較。(包丁を斜めに入れ、切り口の表面積を大きくした切り方と包丁を真っすぐに入れ、切り口の面積が狭い切り方で比較)

材 料	1人分	3人分 (目安)	材 料	1人分	3人分 (目安)	
鶏もも肉	50 g	150 g	だし汁	80 g	240 g (1と1/5カップ)	
じゃがいも	60 g	180 g	A 砂糖	6 g	18 g (大さじ2)	
にんじん	16 g	48 g		塩	0.8 g	2.4 g (小さじ1/2弱)
板こんにゃく	20 g	60 g		しょうゆ	6 g	18 g (大さじ1)
干しいたけ	1.2 g	3.6 g		みりん	7.2 g	21.6 g (大さじ1強)
きぬさや	4 g	12 g	木の落とし蓋(アルミホイル)			
サラダ油	2.4 g	7.2 g (小さじ2弱)				

作り方A (全班)	作り方B (全班)
① 鶏もも肉は そぎ切り にする。	① 鶏もも肉は ぶつ切り にする。
② じゃがいもは 乱切り にして、水にさらす。	② じゃがいもは 縦1/4、幅2cmに切って 、水にさらす。
③ にんじんも②と同様に 乱切り にする。 こんにゃくは塩でみがき10分ゆで、ざるにとり スプーンでちぎる 。	③ にんじんも②と同様に 切る 。 こんにゃくは塩でみがき10分ゆで、ざるにとり 包丁で角切り に切る。
④ 干しいたけはもどし 乱切り する。きぬさやはすじをとり、塩ゆでて水にとり、斜めに1/2に切る。	④ 干しいたけはもどし いちょう に切る。きぬさやはすじをとり、塩ゆでて水にとり、斜めに1/2に切る。
⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉を軽く炒め、だし汁を加えアクをとり、にんじん、しいたけ、こんにゃく、じゃがいもを加え落とし蓋をして10分程煮て、砂糖、塩、しょうゆ、みりんの順で調味料を加え、落とし蓋をとり強火で野菜に火が通るまで煮る。	⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉を軽く炒め、だし汁を加えアクをとり、にんじん、しいたけ、こんにゃく、じゃがいもを加え落とし蓋をして10分程煮て、砂糖、塩、しょうゆ、みりんの順で調味料を加え、落とし蓋をとり強火で野菜に火が通るまで煮る。
⑥ ⑤を器に盛り、絹さやを飾る。	⑥ ⑤を器に盛り、絹さやを飾る。



5 飾り切り

キウイフルーツの花形切り(全班)

