

「栄養」

和食の基礎

「みかしほ学園・帽田先生」に和食の基礎である出汁の取り方・味付けの仕方を教えて頂きました。



献立

- ・肉じゃが
- ・鶏肉と春雨の酢の物
- ・すまし汁

…感想…

- ・無水調理での肉じゃがは初めてでしたが作り方は簡単でした。じゃがいもの崩れない切り方を知りました。
- ・酢の物のきゅうりをさっと茹でる事にびっくりしました。味付けはとても美味しかったです。
- ・吸い物の味付けで塩加減が難しかったです。

