

1 調理の手順

おいしい料理を効率よく、安全に作るために、まず手順を確認し、全体の流れをイメージしましょう。

1 計画を立てる

- 必要な材料とその分量は？
- 作り方は？
- 必要な用具・食器は？
- ★ 食物アレルギーの人はいる？ それは何？

2 準備をする

- 身じたくをチェック
- 手を清潔に
- 用具・材料の準備

3 調理をする

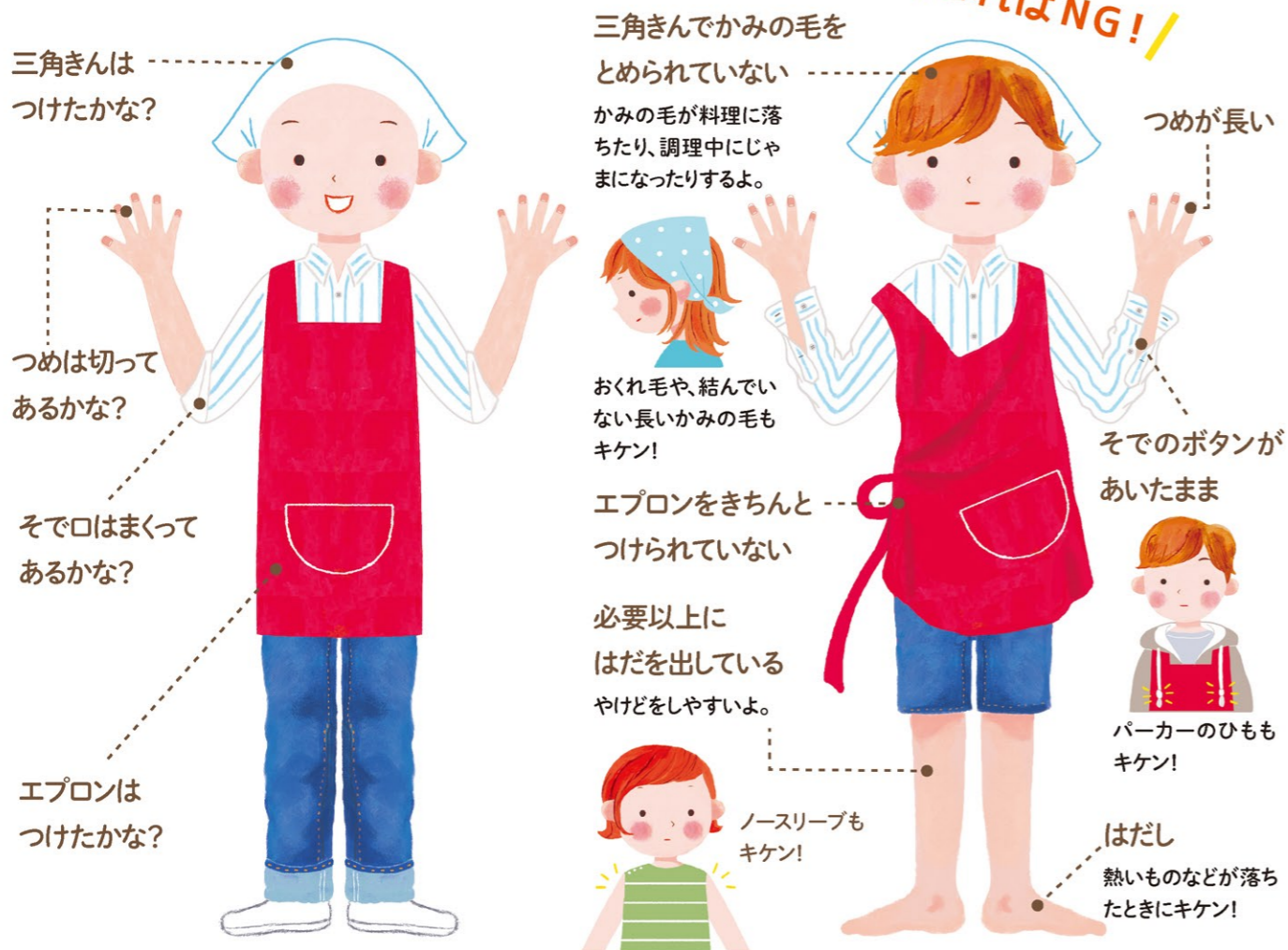
- 計る ▶ 洗う ▶ 切る
- ▶ 加熱する ▶ 味をつける
- ▶ 盛りつける ▶ 配膳する



4 後かたづけをする

- 用具・食器などを洗う
- 水けをきり、ふきんでふく
- 元の場所にしまう
- ごみを捨てる

安全で清潔な身じたく



衛生的な手洗いの仕方



石けんを使ってしっかり洗ってね。

手洗いは、食中毒を予防するのに効果的なよ。

食中毒予防の三原則

- 細菌をつけない
 - ・こまめに手を洗う。
 - ・野菜などの食材をよく洗う。
- 細菌を増やさない
- 細菌をやっつける