

女子栄養大学短期大学部開催
「オンライン調理実習セミナー」

◆日時:令和3年8月4日(水) 10:00~12:00

◆内容:オンライン形式で、以下の2つのテーマで調理実習教育を体験

★テーマ1 計量と和食づくり ~短期大学部のオンライン実習から~

「計量」

- ・目ばかり手ばかり(目で見て重量を当てよう。手に持ったら?)
- ・計り・計量スプーンでの計量(自分の家のスプーンで調味料を計ってみる。)

「和食づくり」

- ・実習時間に合わせた変更可能献立3パターン*

〈メニュー〉

- ・ごはん
- ・味噌汁
- ・鶏(魚)の鍋照り焼き
- ・ほうれん草のおひたしゴマ風味

~献立3パターン~

- ①上記の料理を全部作るパターン
- ②ほうれん草を主菜の前盛りにする一汁二菜パターン
- ③ごはんと主菜(前盛り有)のみで、汁はインスタント味噌汁パターン
※出汁に0.5%の塩味をつけたものとインスタント味噌汁の飲み比べあり

★テーマ2 でんぷんの性質とレンジで簡単な和菓子

「でんぷんの性質」

- ・根茎でんぷんと種実でんぷんの調理性の違い(くず粉とコーンスターチの調理)

「レンジで簡単な和菓子」

- ・10分で出来るフルーツ大福

◆担当講師: 豊満 美峰子教授(調理学研究室)