

噛みやすくする調理の工夫

①食べやすい大きさに切る



5mm 角くらい



5mm くらいの厚さ

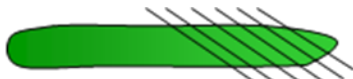
③切り込みを入れる

【かのか状に切る】



たくあん、
こんにゃく、
イカ、タコ、魚など

【じゃばらに切る】



きゅうりの表面と裏面から
途中まで切り込みを入れる。

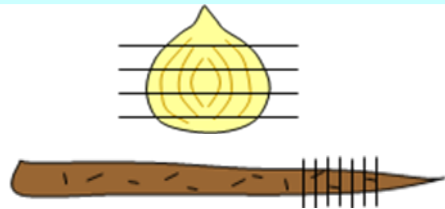


一口大に切り分ける。

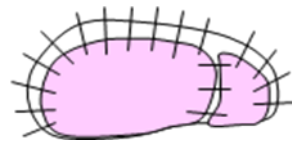
⑥うすっぺらい葉野菜 などは丸めて厚みをだす



②せんいを断ち切るように切る

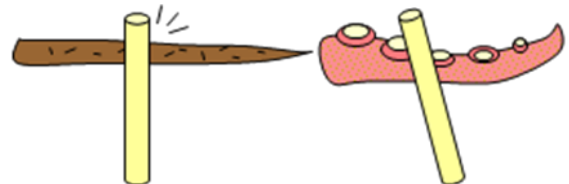


④肉は、すじ切りをする



薄切り肉を重ねて使ったり、
ひき肉を利用するのもよい。

⑤たたいてやわらかくする



生タコやごぼうなどは、たた
いてやわらかくしてから煮る。

⑦やわらかく煮る

かたいパンは、牛乳に浸して
煮る。

圧力鍋を利用すると、肉類や
かたい野菜も短時間でやわら
かくなる。