

お食事・栄養

vol.5年報/2010.09.30発行



野菜の飾り切り

すこし野菜をかわいく、かっこよく。
そんな時にはこんな切り方はどうですか。



管ごぼう



ごぼうを5cm位の長さに切り、5分程ゆでます。



金串などを使って芯の周りに沿って数ヶ所さしていきます。



芯の真ん中に串をさして押し出します。



より人参



人参を5cm位の長さに切り、桂むきます。



斜めに切って少し水につけます。



箸などに巻きつけます。

! 大根・きゅうりでもできます。



蛇腹きゅうり



きゅうりを切り落とさないよう2/3の深さまで斜めに切り込みをいれていきます。



きゅうりを180°転がして反対側にも同じように切り込みを入れます。



このように蛇のうねりようになります。

