

五法の表

食材 調理法	牛	豚	鶏	ひき肉	魚介	大豆製品 卵など
生						
煮る 煮込む						
焼く 炒める						
揚げる						
蒸す ゆでる						

五味の表

食材 味付け	豆類・卵	いも類	緑黄色野菜	その他の 野菜	海藻・乾物 きのこ
しょうゆ					
塩					
酢					
味噌					
砂糖 みりん その他					