

「人参のごまあえ」をつくろう！

35キロカロリー 副菜1つ

用意するもの<器具>

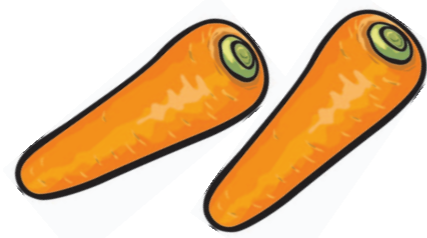
- | | | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | エプロン | <input type="checkbox"/> | まな板 1 |
| <input type="checkbox"/> | 三角巾 | <input type="checkbox"/> | まな板すべり止め 1 |
| <input type="checkbox"/> | タオル | <input type="checkbox"/> | 包丁 1 |
| <input type="checkbox"/> | えんぴつ | <input type="checkbox"/> | 鍋 (18cm) 1 |
| <input type="checkbox"/> | 計量カップ 1 | <input type="checkbox"/> | すり鉢 1 |
| <input type="checkbox"/> | 計量スプーン (大・小) 各1 | <input type="checkbox"/> | すりこぎ 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | 菜箸 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | ピーラー 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | ゴムベラ 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | 切った材料をおく入れ物 3 |

用意するもの<食材> (5人分)



- | | | | |
|--------------------------|--------|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | 人参 1本 | <input type="checkbox"/> | 白ごま (いり) 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> | 水 50cc | <input type="checkbox"/> | △しょうゆ 小さじ2 |
| | | <input type="checkbox"/> | △さとう 小さじ2 |
| | | <input type="checkbox"/> | △だし汁 大さじ1 |

用意するもの<食器>

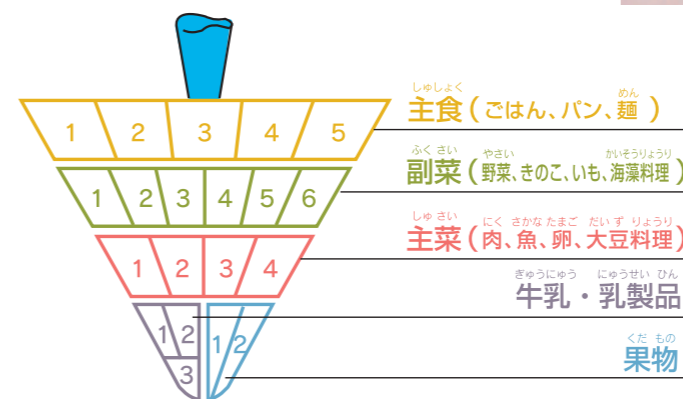
- | | |
|--------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | 弁当箱 |
| <input type="checkbox"/> | はし |
| <input type="checkbox"/> | はしおき |



つくる

- | | | |
|--------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> | 人参はピーラーで皮をむき、さらに長くうすく切る。 |  |
| <input type="checkbox"/> | 重ねてそろえて、包丁でお口の長さに切る。 | |
| <input type="checkbox"/> | 鍋に人参、水をいれて、水がなくなるくらいまでまぜながら煮る。(いり煮と言うよ。) | |
| <input type="checkbox"/> | すり鉢でごまをする。(あたると言うよ。) | |
| <input type="checkbox"/> | すり鉢に△(しょうゆ・さとう・だし汁)をいれてよく混ぜる。 |  |
| <input type="checkbox"/> | すり鉢に人参をいれて、ゴムベラでまんべんなくあえる。 | |

配膳をする(他の料理とならべる)



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	チェック