

「とうふと女良わかめのみそ汁」をつくろう!

31キロカロリー

用意するもの<器具>

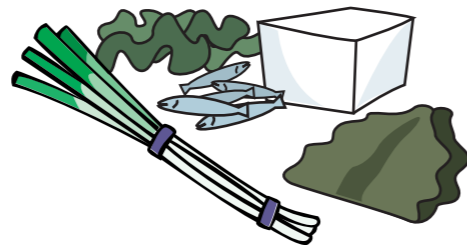
- | | | | |
|--------------------------|---------|--------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | エプロン | <input type="checkbox"/> | まな板 1 |
| <input type="checkbox"/> | 三角巾 | <input type="checkbox"/> | まな板すべり止め 1 |
| <input type="checkbox"/> | タオル | <input type="checkbox"/> | 包丁 1 |
| <input type="checkbox"/> | えんぴつ | <input type="checkbox"/> | ボウル (大) 1 (わかめ用) |
| <input type="checkbox"/> | はかり 1 | <input type="checkbox"/> | ボウル (小) 1 (みそとき用) |
| <input type="checkbox"/> | 計量カップ 1 | <input type="checkbox"/> | 菜箸 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | キッチンばさみ 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | おたま 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | あみじゃくし 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"/> | とうふ (きぬ) 1/2丁 | <input type="checkbox"/> | 水 4カップ |
| <input type="checkbox"/> | わかめ 3g (女良灰わかめ) | <input type="checkbox"/> | 昆布 (3×5cm) 1枚 |
| <input type="checkbox"/> | みそ 40g (氷見こうじみそ) | <input type="checkbox"/> | 煮干 20g |
| <input type="checkbox"/> | 氷見ねぎ 1本 | | |

用意するもの<食器>

- | | |
|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | お椀 |
| <input type="checkbox"/> | はし |
| <input type="checkbox"/> | はし箱 |



つくる

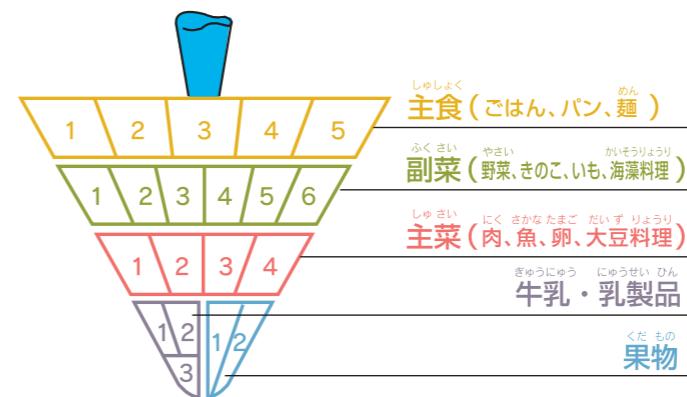
- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 水に昆布、煮干をつけてしばらくおく。 |
| <input type="checkbox"/> | 昆布が大きくなったら火にかけ、ブクブク煮立つ前に昆布と煮干を取り出す。わかめは水につけ、何度も水を変えて、灰の色がなくなるまでやさしく洗う。(長い時間つけすぎないでね。) |
| <input type="checkbox"/> | わかめは包丁かはさみでお口の大きさに切る。 |
| <input type="checkbox"/> | 氷見ねぎは根を切り落とし、はしから小口切りにする。 |
| <input type="checkbox"/> | みそをだし汁おたま1杯でときのばし、鍋へ入れる。 |
| <input type="checkbox"/> | とうふは小さく切り、みそ汁に入れてさっと煮立てる。 |
| <input type="checkbox"/> | わかめをいれてお椀に盛りつけ、ねぎをちらす。 |



配膳をする(他の料理とならべる)



とうふと
女良わかめのみそ汁



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	チェック