

とう がん あま じる
「冬瓜と甘えびのあんかけ汁」をつくろう！

78キロカロリー 副菜1つ 主菜1つ

よう い きく
用意するもの<器具>

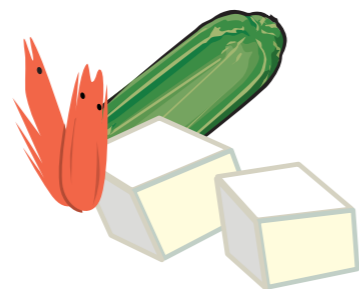
- | | | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | エプロン | <input type="checkbox"/> | まな板 1 |
| <input type="checkbox"/> | 三角巾 | <input type="checkbox"/> | まな板すべり止め 1 |
| <input type="checkbox"/> | タオル | <input type="checkbox"/> | 包丁 1 |
| <input type="checkbox"/> | えんぴつ | <input type="checkbox"/> | 鍋 (18cm・フタ付) 1 |
| <input type="checkbox"/> | はかり 1 | <input type="checkbox"/> | あみじゃくし 1 |
| <input type="checkbox"/> | 計量カップ 1 | <input type="checkbox"/> | 菜箸 1 |
| <input type="checkbox"/> | 計量スプーン (大・小) 各1 | <input type="checkbox"/> | おたま 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | 切った材料をおく入れ物 3 |
| | | <input type="checkbox"/> | ピーラー |

よう い しょくざい
用意するもの<食材> (5人分)


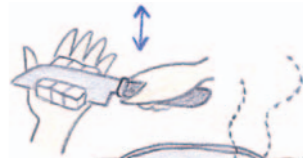

- | | | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 冬瓜 1/8切れ (250g) | <input type="checkbox"/> | 水 4カップ |
| <input type="checkbox"/> | 豆腐 (絹) 1丁 | <input type="checkbox"/> | 昆布 (3×5cm) 1枚 |
| <input type="checkbox"/> | 甘エビ 10尾 | <input type="checkbox"/> | しょうゆ 小さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> | みつば 5本 | <input type="checkbox"/> | 塩 小さじ1 |
| | | <input type="checkbox"/> | みりん 大さじ2 |
| | | <input type="checkbox"/> | 吉野くず 大さじ2 (18g) (片栗粉でもいいよ) |
| | | <input type="checkbox"/> | 水 大さじ2 |

よう い しょつき
用意するもの<食器>

- | | |
|--------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | おわん |
| <input type="checkbox"/> | はし |
| <input type="checkbox"/> | はしおき |



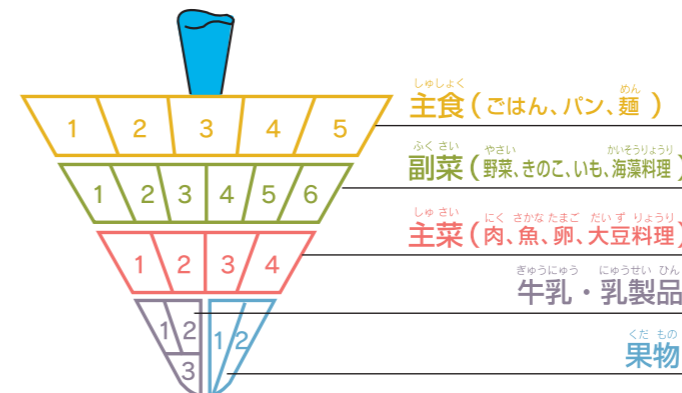
つくる

- | | | |
|--------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> | 鍋に分量の水をいれる。 |  |
| <input type="checkbox"/> | 水に昆布をつける。(昆布が大きくなるまでしばらくつけておく。) | |
| <input type="checkbox"/> | 昆布が大きくなったら火にかけ、泡がプツプツ出てきたら取り出す。 | |
| <input type="checkbox"/> | 冬瓜は皮を厚めにむき、2cm厚さに切る。(大根ならピーラーで皮をむき、いちよう切りにする。) | |
| <input type="checkbox"/> | 冬瓜 (大根) を昆布だしで煮る。 | |
| <input type="checkbox"/> | みつばは根を切りおとし、食べやすい大きさにザク切りする。 |  |
| <input type="checkbox"/> | 甘エビを殻付のまま汁にいれる。 | |
| <input type="checkbox"/> | しょうゆと塩、みりんで味付けする。 |  |
| <input type="checkbox"/> | 豆腐を手の上で食べやすい大きさに切り、汁へいれる。 | |
| <input type="checkbox"/> | くずと水をまぜ合わせてとかして、汁にまわしながら入れてかきまぜずに、鍋をゆすってトロミをつける。 | |
| <input type="checkbox"/> | 最後にみつばをちらす。 | |

はい ぜん ほか りょうり
配膳をする (他の料理とならべる)



とう がん あま じる
冬瓜と甘えびのあんかけ汁



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	チェック
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>