

さんしょく
「三色みつまめ」をつくろう！

74キロカロリー くだもの 果物1つ

ようい きぐ
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 (寒天用) |
| <input type="checkbox"/> | はかり 1 | <input type="checkbox"/> | 小鍋 1 (黒みつ用) |
| <input type="checkbox"/> | 計量カップ 1 | <input type="checkbox"/> | ボウル 1 (寒天用) |
| | | <input type="checkbox"/> | おたま 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | 木ベラ 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | 流し箱 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | バット (流し箱が入る大きさ) 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | 天つき 1 (なければ包丁で切る) |
| | | <input type="checkbox"/> | 切った材料をおく入れ物 3 |

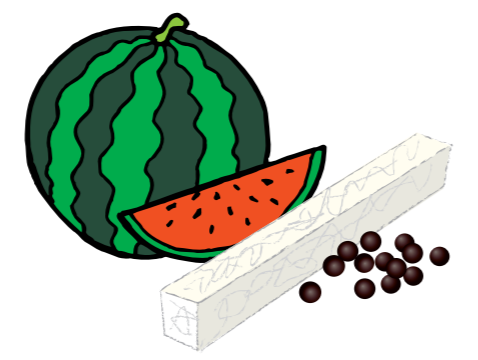
ようい しょくざい
用意するもの<食材> (5人分)

- | | | | |
|--------------------------|-----------|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 寒天 (棒) 1本 | <input type="checkbox"/> | すいか 350g (季節の果物でもいいよ) |
| <input type="checkbox"/> | 水 3カップ | <input type="checkbox"/> | 黒豆 (甘煮) 20g |

- | | |
|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | 黒砂糖 50g |
| <input type="checkbox"/> | 水 50cc |

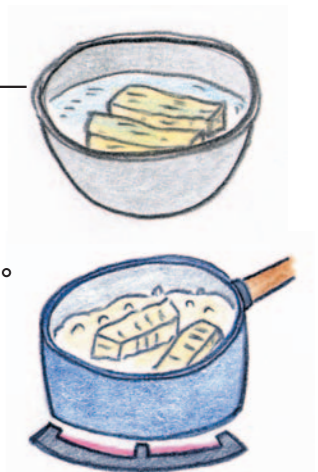
ようい しょつき
用意するもの<食器>

- | | |
|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | 小鉢または深皿 |
| <input type="checkbox"/> | はし |
| <input type="checkbox"/> | はしおき |

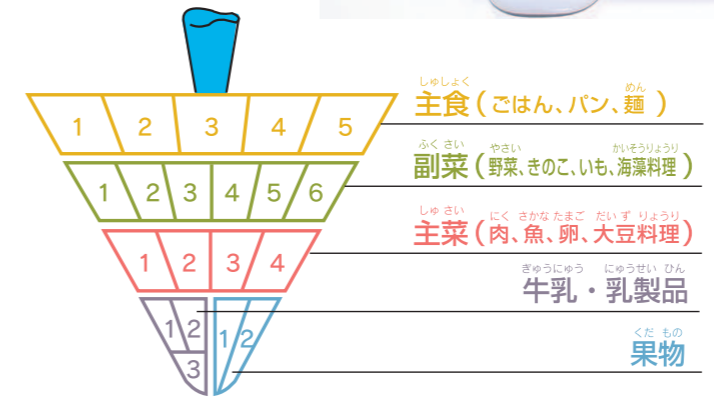


つくる

ボウルに2カップ (分量外) の水をいれて寒天をつける。
 大きい鍋に3カップの水をいれて水気をしぼった寒天をいれる。
 寒天が全部きれいにとけるまで木ベラでよく混ぜながら煮とかす。
 流し箱 (四角で平らな容器) にいれる。
 バットに流し箱をいれ、まわりに氷水をはり、冷やす。
 小さい鍋に黒砂糖、水をいれてにとかし、黒蜜をつくる。
 すいかは食べやすい大きさに切る。(果物は食べるかたちにしてね。)
 寒天を流し箱からだし、天つきに入る幅に切り、天つきでつく。または包丁で四角に切る。
 器に寒天、すいか (果物)、黒豆を色よく盛りつけ、黒みつをかける。



はいぜん ほかりょうり
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