

「おひら」をつくろう！

122キロカロリー 副菜1つ 主菜1つ

用意するもの<器具>

- | | |
|-----------------|-------------------|
| エプロン | まな板 1 |
| 三角巾 | まな板すべり止め 1 |
| タオル | 包丁 1 |
| えんぴつ | 鍋 (20cm・フタ付) 1 |
| | 小鍋 2 |
| はかり 1 | ボウル (中) 1 (しいたけ用) |
| 計量カップ 1 | ボウル (大) 1 (油抜き用) |
| 計量スプーン (大・小) 各1 | 切った材料をおく入れ物 3 |
| | 菜箸 1 |
| | おたま 1 |
| | キッチンばさみ 1 |
| | ピーラー 1 |

用意するもの<食材> (6人分)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 焼き豆腐 1丁 | しょうゆ 大さじ2 |
| 丸揚げ 1枚 | 砂糖 大さじ3 |
| 干しいたけ 6枚 | 酒 大さじ1 |
| 人参 1/2本 | しいたけの戻し汁 100cc |
| こんにゃく 1枚 | 水 200cc |
| 昆布 (10×12cm) 1枚 | |
| かつおぶし 8g | |

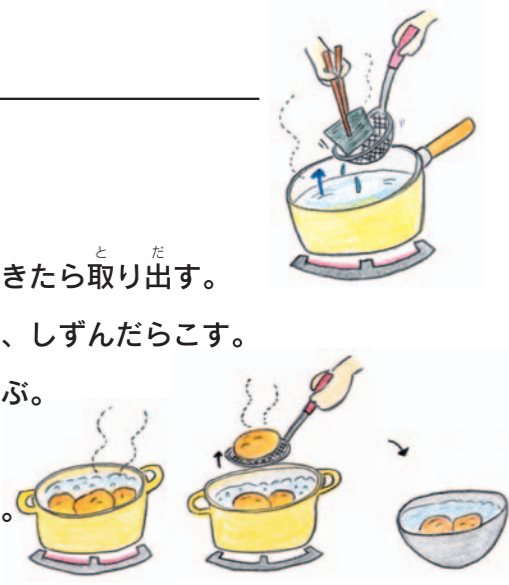
用意するもの<食器>

- | |
|------|
| 深鉢 |
| はし |
| はしおき |



つくる

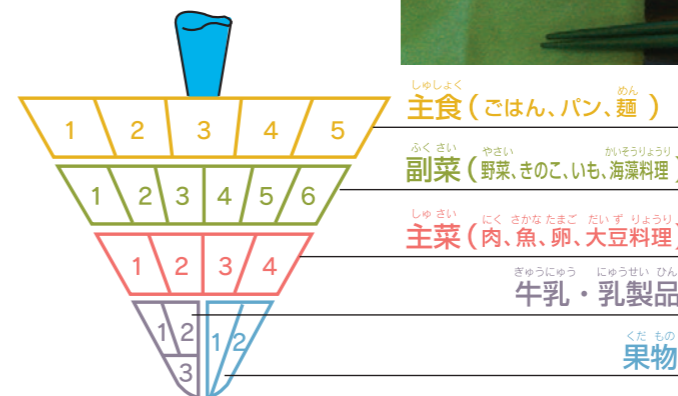
- 干しいたけは水につけてやわらかくもどす。
- 鍋に分量の水をいれ、昆布をつける。
- 昆布が大きくなったら火にかけ、泡がブツブツ出てきたら取り出す。
- そこへかつおぶしをいれてサツと煮立て、火をけし、しずんだらこす。
- 昆布は少しひやして、たてに長く切り、くるんと結ぶ。
- 戻したしいたけの軸をはさみで切る。
- 丸揚げを湯でぐつぐつ煮て水に入れて油抜きをする。
- 同じ大きさに6こに切る。
- こんにゃくを5mm幅に切り、まん中に切り込みをいれてこんにゃくのはしを切り込みに通し、手綱こんにゃくをつくる。(83ページをみてね)
- こんにゃくは鍋に3カップの湯をわかし、塩小さじ2(分量外)をいれてぐつぐつ煮る。(あく抜き)
- 人参はピーラーで皮をむき、お口の大きさに切る。
- 焼き豆腐は四角に6こに切る。
- 昆布だしにしょうゆ、砂糖、酒、しいたけのもどし汁をいれる。
- そこへ人参、しいたけ、こんにゃく、丸揚げ、焼き豆腐、結び昆布をいれて落とし蓋、きせ蓋をしてやわらかくなるまで煮る。



配膳をする(他の料理とならべる)



おひら



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	チェック