

あかす
「赤ずいきの酢のもの」をつくろう！

36キロカロリー

ふくさい
副菜1つ

ようい
用意するもの<器具>

<input type="checkbox"/>	エプロン	<input type="checkbox"/>	まな板 ^{いた} 1
<input type="checkbox"/>	さんかくきん 三角巾	<input type="checkbox"/>	まな板すべり止め ^{いたど} 1
<input type="checkbox"/>	タオル	<input type="checkbox"/>	ぼうちょう 包丁 1
<input type="checkbox"/>	えんぴつ	<input type="checkbox"/>	なべ ^{せんちめーとる} 鍋（18cm・ステンレス） 1
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	ボウル ^{だい} （大） 1
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	さいばし 菜箸 1
<input type="checkbox"/>	はかり 1	<input type="checkbox"/>	き ^{ざいりよう} 切った材料をおく入れ物 ^{いもの} 1
<input type="checkbox"/>	けいりよう 計量スプーン（大・小） 各1	<input type="checkbox"/>	て 手つきザルまたはあみじゃくし（じゃがいも用）

ようい
用意するもの<食材>（6人分）

<input type="checkbox"/>	あか 赤ずいき 300g ^{ぐらむ} （じゃがいもでもいいよ）	<input type="checkbox"/>	みず おお 水 大さじ3
<input type="checkbox"/>	いりごま ^{しろ} （白） おお 大さじ1	<input type="checkbox"/>	さとう おお 砂糖 大さじ3
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	しょうゆ こ しょうゆ 小さじ1/2
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	す おお 酢 大さじ2
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	じる おお だし汁 大さじ1

ようい
用意するもの<食器>

<input type="checkbox"/>	こざら 小皿または小鉢
<input type="checkbox"/>	はし
<input type="checkbox"/>	はしおき

つくる

<input type="checkbox"/>	あか ^{かわ} 赤ずいきの皮を手でむき、お口 ^て の大きさに切り、水 ^{くち} につけてアク抜きする。
<input type="checkbox"/>	あか ^{なべ} 赤ずいきを鍋 ^{みず} にいれ水 ^{すこ} を少しずつ加えながらからいりする。
<input type="checkbox"/>	とき 〈じゃがいもの時〉
<input type="checkbox"/>	かわ ^ぎ じゃがいもは皮をむき、うす切りにする。それを細切り ^{ほそぎ} にする。
<input type="checkbox"/>	みず ボウルに水 ^{あら} をいれてさっと洗う。
<input type="checkbox"/>	なべ 鍋 ^ゆ にわかした3カップの湯 ^{ふん} にじゃがいも ^と をいれ2分煮 ^だ て取り出す。
<input type="checkbox"/>	さとう す 砂糖、酢、しょうゆ、出し ^だ をいれて混ぜ、冷ます ^ま 。
<input type="checkbox"/>	さ 冷めたらいりごまをちらす。

はいぜん
配膳をする（他の料理とならべる）

ちい
小さいおかず

あかす
赤ずいきの酢のもの

おほ
大きいおかず

ごはん

おつゆ
（小さいおかず）

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4

1 2 3 1/2

しゅしよく
主食（ごはん、パン、麺）

ふくさい
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）

しゅさい
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）

ぎゅうにゅう
牛乳・乳製品

くだもの
果物

しゅしよく 主食	ふくさい 副菜	しゅさい 主菜	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品	くだもの 果物	チェック