

「べっこう」をつくろう!

28キロカロリー

用意するもの<器具>

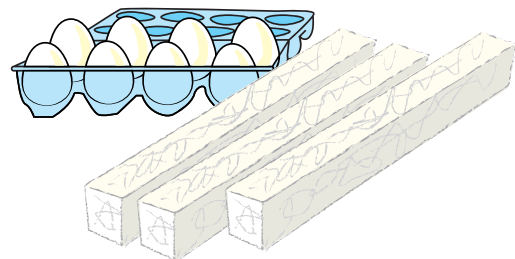
- | | |
|-----------------|-----------------|
| エプロン | まな板 1 |
| 三角巾 | まな板すべり止め 1 |
| タオル | 包丁 1 |
| えんぴつ | 鍋 (18cm) 1 |
| はかり 1 | ボウル (大) 1 (寒天用) |
| 計量カップ 1 | ボウル (小) 1 (卵用) |
| 計量スプーン (大・小) 各1 | おたま 1 |
| | 木ベラ 1 |
| | 流し箱 1 (15×20cm) |
| | 菜箸 |

用意するもの<食材> (6人分)

- | | |
|-----------|---------------|
| 寒天 (棒) 1本 | 水 3カップ |
| 卵 1こ | 昆布 (3×5cm) 1枚 |
| | かつおぶし 8g |
| | 砂糖 大さじ2 |
| | 塩 小さじ1 |
| | しょうゆ 小さじ2 |

用意するもの<食器>

- | |
|------|
| 皿 |
| はし |
| はしおき |



つくる

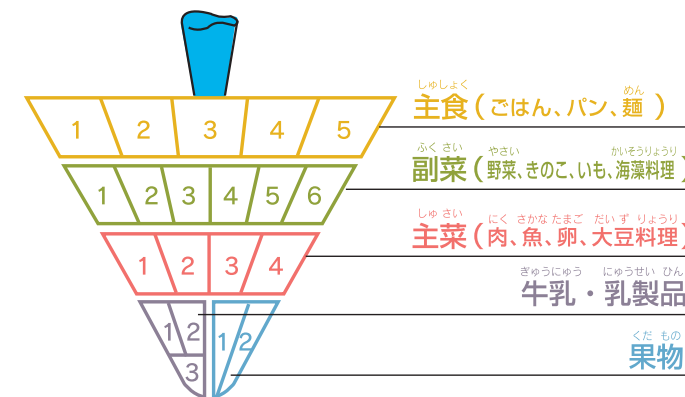
鍋に昆布をいれてしばらくおいておく。
 昆布がおおきくなったら火にかけプツプツ泡がでてきたら昆布をとりだす。
 そこへかつおぶしをいれてサツと煮立て、火をけし、しずんだらこす。
 寒天を水 (分量外) につけてもどす。
 戻した寒天をだし汁にいれて煮とかす。
 卵はわって、カラがはいってないかたしかめ、ときほぐす。
 寒天液に砂糖、しょうゆ、塩をいれて味付けする。
 とき卵をふわっとまわしいれひらひらにする。
 水でぬらした流し箱に寒天液をいれて冷やしかためる。
 かたまったら取り出して切りわけ。



配膳をする (他の料理とならべる)



べっこう



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	チェック