

とう がん に もの  
「冬瓜の煮物」をつくろう！

170キロカロリーー 副菜2つ 主菜2つ

よう い き ぐ  
用意するもの<器具>

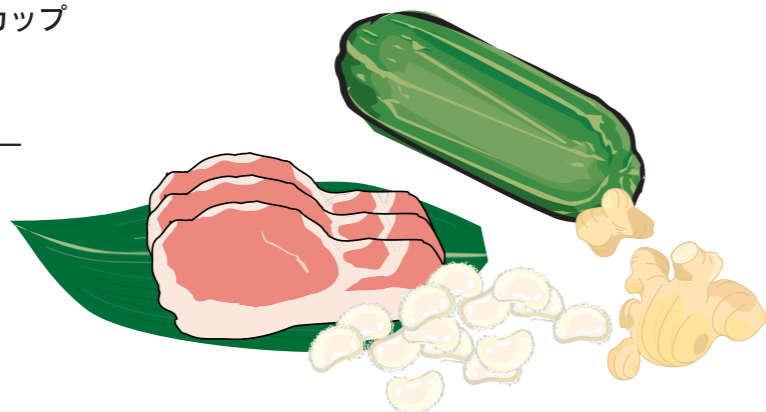
- |                          |                 |                          |                   |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | エプロン            | <input type="checkbox"/> | まな板 1             |
| <input type="checkbox"/> | 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 (ふたつき) (18cm) 1 |
| <input type="checkbox"/> | はかり 1           | <input type="checkbox"/> | ボウル (小) 1 (うち豆用)  |
| <input type="checkbox"/> | 計量カップ 1         | <input type="checkbox"/> | おたま 1             |
| <input type="checkbox"/> | 計量スプーン (大・小) 各1 | <input type="checkbox"/> | フライ返し 1           |
|                          |                 | <input type="checkbox"/> | スプーン (大) 1        |
|                          |                 | <input type="checkbox"/> | 切った材料をおく入れ物 3     |
|                          |                 | <input type="checkbox"/> | クッキングシート 1枚       |
|                          |                 | <input type="checkbox"/> | ピーラー 1 (大根用)      |

よう い しょくざい  
用意するもの<食材> (6人分)

- |                          |                               |                          |            |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | 冬瓜 1/4切れ (800g)<br>(大根でもいいよ。) | <input type="checkbox"/> | ◎みりん 大さじ2  |
| <input type="checkbox"/> | 豚肉 (薄切り) 200g                 | <input type="checkbox"/> | ◎しょうゆ 大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> | しょうが (薄切り) 1枚                 | <input type="checkbox"/> | ◎塩 小さじ1    |
| <input type="checkbox"/> | うち豆 (乾燥) 50g                  | <input type="checkbox"/> | ◎さとう 大さじ1  |
| <input type="checkbox"/> | ☆水 100cc                      | <input type="checkbox"/> | ◎酒 大さじ1    |
| <input type="checkbox"/> | ごま油 小さじ1                      | <input type="checkbox"/> | △片くり粉 小さじ2 |
| <input type="checkbox"/> | だし汁 (かつお・昆布) 1カップ             | <input type="checkbox"/> | △水 50cc    |

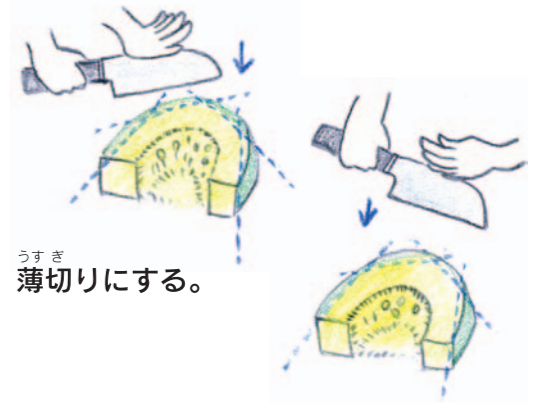
よう い しょつき  
用意するもの<食器>

- |                          |        |
|--------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | 深皿または鉢 |
| <input type="checkbox"/> | はし     |
| <input type="checkbox"/> | はしおき   |



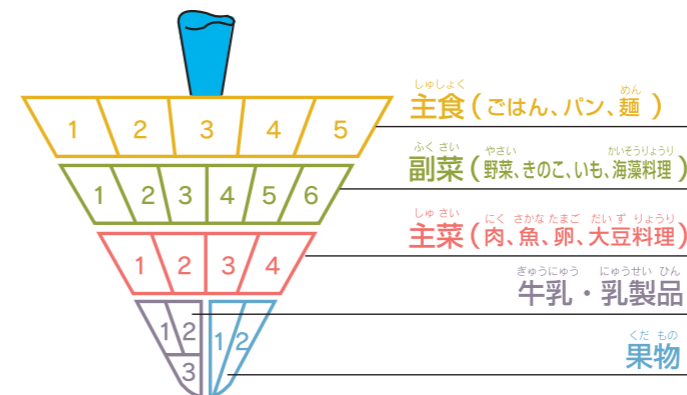
つくる

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | うち豆はボウルにいれ☆の水でもどしておく。           |
| <input type="checkbox"/> | 冬瓜は3cm幅に切り、スプーンで種をとる。           |
| <input type="checkbox"/> | 皮を厚めにむき (黄緑色の部分まで切りおとす)、薄切りにする。 |
| <input type="checkbox"/> | 大根の皮をピーラーでむき、いちよう切りにする。         |



- |                          |                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 豚肉は大きめのブツ切りにする。                             |
| <input type="checkbox"/> | 鍋にごま油、しょうがをいれて火にかけ、豚肉をいれて色がかわるまでいためる。       |
| <input type="checkbox"/> | ◎の調味料とだし汁を加え、うち豆・冬瓜 (大根) をいれて落とし蓋ときせ蓋をして煮る。 |
| <input type="checkbox"/> | △50ccの水で溶いたかたくり粉を鍋にまわしいれて、かき混ぜずに鍋をゆすって、     |
| <input type="checkbox"/> | とろみがついたらできあがり。                              |

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