

「すりみといんげんの煮物」をつくろう！

125キロカロリー 主菜2つ

用意するもの<器具>

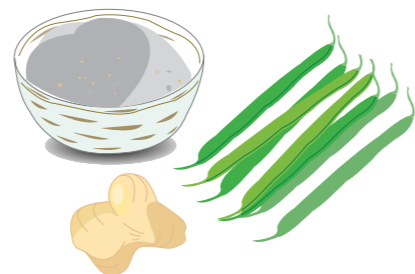
エプロン	まな板 1
三角巾	まな板すべり止め 1
タオル	包丁 1
えんぴつ	ピーラー
はかり 1	鍋 (20cm・ふた付) 1
計量カップ 1	菜箸 1
計量スプーン (大・小) 各1	おたま 1
	スプーン (大) 2
	キッチンはさみ
	ポリ袋
	切った材料をおく入れ物 3
	クッキングシート (鍋の大きさ) 1枚 (落しぶた用)

用意するもの<食材> (5人分)

すりみ 250g	◎しょうゆ 小さじ2
さやいんげん 10本	◎さとう おお 大さじ1と1/2
しょうが (薄切り) 1枚	◎酒 小さじ2
にんじん 50g	◎だし汁 150cc (昆布・かつおぶし)

用意するもの<食器>

弁当箱
はし
はしおき



つくる

- さやいんげんはヘタを切りお口の大きさに切る。
- にんじんはピーラーで皮をむき1センチぐらいのあつさの半月切りにする。
- 鍋にしょうがと◎の調味料(しょうゆ、さとう、酒、だし汁)をいれて弱火にかける。
- すりみを入れたポリ袋のはしを2センチ(1円玉くらい)三角に切り取る。
- しっかり口を閉じたポリ袋をギュッとおして、切った袋の穴から棒のようにでてくるすりみをスプーンですくい取り鍋に入れる。
- にんじんを鍋に入れ、落しぶたと、きせぶたをして煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- 最後にさやいんげんをいれて蒸すようにちょっと煮る。



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