

「きゅうりの梅あえ」をつくろう！

80キロカロリー

用意するもの<器具>

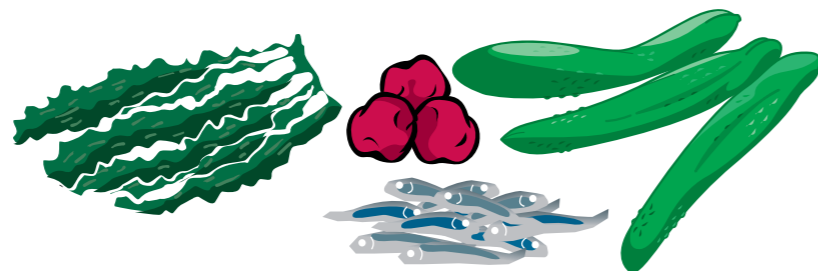
- | | | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | エプロン | <input type="checkbox"/> | まな板 1 |
| <input type="checkbox"/> | 三角巾 | <input type="checkbox"/> | まな板すべり止め 1 |
| <input type="checkbox"/> | タオル | <input type="checkbox"/> | 包丁 1 |
| <input type="checkbox"/> | えんぴつ | <input type="checkbox"/> | ボウル (大) 1 |
| <input type="checkbox"/> | はかり 1 | <input type="checkbox"/> | ボウル (小) 1 (わかめ用) |
| <input type="checkbox"/> | 計量スプーン (大・小) 各1 | <input type="checkbox"/> | 菜箸 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | ピーラー 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | すりばち 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | すりこぎ 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 |

用意するもの<食材> (6人分)

- | | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | きゅうり 2本 | <input type="checkbox"/> | 梅干し 1こ |
| | 〔たて塩〕 | <input type="checkbox"/> | 灰つき女良わかめ 4g |
| <input type="checkbox"/> | 塩 小さじ1/4 | <input type="checkbox"/> | ごま (いり・白) 大さじ4 |
| <input type="checkbox"/> | 水 大さじ2 | <input type="checkbox"/> | 煮干 30g |
| | | <input type="checkbox"/> | △さとう 大さじ2と1/2 |
| | | <input type="checkbox"/> | △塩 少々 |
| | | <input type="checkbox"/> | △だし汁 大さじ3 |
| | | <input type="checkbox"/> | △みそ (白) 30g |

用意するもの<食器>

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



つくる

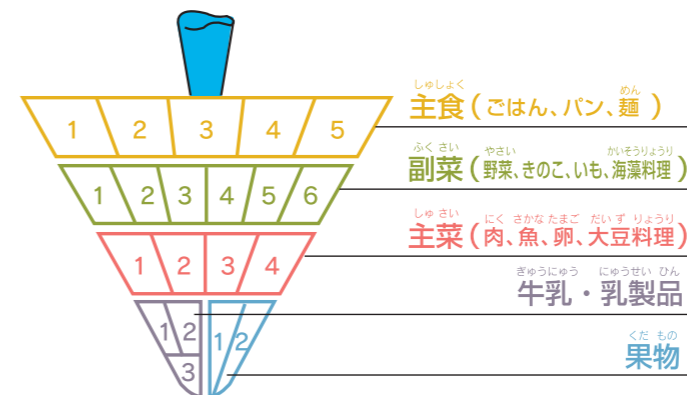
- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | きゅうりはピーラーでしましまに皮をむき、はしからうすく切る。 |
| <input type="checkbox"/> | ボウルに塩と水を混ぜ濃い塩水にし、うす切りきゅうりを入れてよく混ぜ、しんなりするまでおく。(たて塩と言うよ。) |
| <input type="checkbox"/> | 灰付わかめは水につけて洗い何度かかえて、灰の色がなくなるまでやさしく洗う。 |
| <input type="checkbox"/> | わかめは包丁かはさみで2~3センチぐらいに切る。 |
| <input type="checkbox"/> | ごまはすりばちであたる(する)。 |
| <input type="checkbox"/> | 梅干しは手で小さくちぎり、すりばちに入れる。 |
| <input type="checkbox"/> | △をすりばちにいれてよく混ぜ合わせる。 |
| <input type="checkbox"/> | そこへ水をしばったきゅうりとわかめ、煮干をいれて和える。 |



配膳をする(他の料理とならべる)



きゅうりの梅あえ



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	チェック