

ひみ じる
「氷見のかぶす汁」をつくろう!

59キロカロリー 主菜1つ

ようい きく
用意するもの<器具>

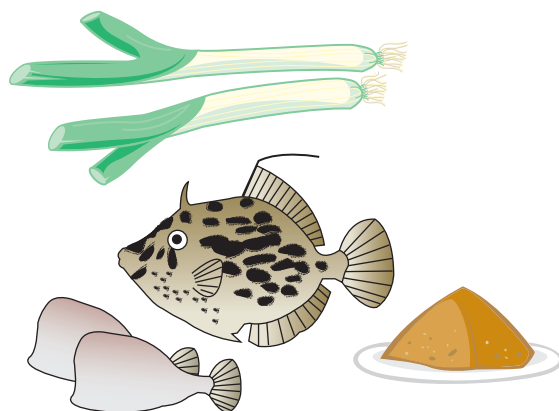
- | | | | |
|--------------------------|------------------|--------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | エプロン | <input type="checkbox"/> | まな板 1 |
| <input type="checkbox"/> | さんかくきん
三角巾 | <input type="checkbox"/> | まな板すべり止め 1 |
| <input type="checkbox"/> | タオル | <input type="checkbox"/> | ほうちよう
包丁 1 |
| <input type="checkbox"/> | えんぴつ | <input type="checkbox"/> | なべ せんちめーとる つき
鍋 (18cm・フタ付) 1 |
| <input type="checkbox"/> | はかり 1 | <input type="checkbox"/> | ボウル (小) 2 (みそ用)(アク取り用) |
| <input type="checkbox"/> | けいりよう
計量カップ 1 | <input type="checkbox"/> | あみじゃくし 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | さいばし
菜箸 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | おたま 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | キッチンばさみ 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | き ざいりよう い もの
切った材料をおく入れ物 3 |
| | | <input type="checkbox"/> | キッチンペーパー (おなかそうじ用) |
| | | <input type="checkbox"/> | ボウル (大) 1 (小魚用) |

ようい しょくざい
用意するもの<食材> (6人分)

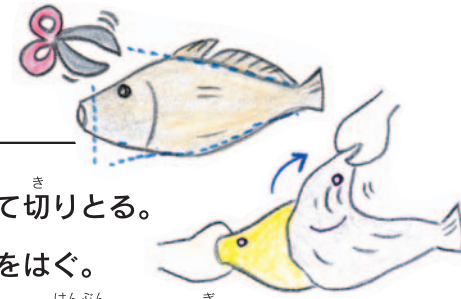
- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | さかな しょう び
魚(かわはぎ 小) 6尾
(ほかの小さい魚でもいいよ) | <input type="checkbox"/> | みず
水 5カップ |
| <input type="checkbox"/> | ひみ ほん
氷見ねぎ 1/2本 | <input type="checkbox"/> | さけ おお
酒 大さじ1 |
| | | <input type="checkbox"/> | ひみ ぐらむ
氷見こうじみそ 40g |

ようい しょつき
用意するもの<食器>

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | しるわん ばち
汁椀またはちゃん鉢 |
| <input type="checkbox"/> | はし |
| <input type="checkbox"/> | はしおき |



つくる



- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | かわはぎは、つのはをさみで切りおとす。ひれは身をつけて切りとる。
くち ぶん き て い かわ
口の部分もはさみで切りおとし、そこから手を入れて、皮をはぐ。 |
| <input type="checkbox"/> | ないぞう と だ なか
内臓を取り出し、お腹のなかをペーパーできれいにふきとる。半分にブツ切りする。
ちい さかな とき
〈小さい魚の時〉 |
| <input type="checkbox"/> | ちい さかな お あたま お と あら
小さい魚は、ペットボトルのフタを尾から頭のほうへ押しウロコを取り洗う。 |
| <input type="checkbox"/> | ないぞう と だ き
内臓を取り出して、ブツ切りにする。 |
| <input type="checkbox"/> | ひみ ちい き こくち
氷見ねぎは、はしから小さく切る。(小口切り) |
| <input type="checkbox"/> | なべ みず い ひ ぶつ さけ い に
鍋に水を入れて、火にかけ沸とうさせ、かわはぎと酒を入れて煮る。 |
| <input type="checkbox"/> | みず
水をはったボウルにあみじゃくしですくったアクを取る。 |
| <input type="checkbox"/> | みそ おたま いっぱい と と い
みそをおたま一杯のだしを取って、溶いて入れる。ねぎを加えてサツと煮る。 |

はいぜん ほか りようり
配膳をする(他の料理とならべる)



ひみ じる
氷見のかぶす汁



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	チェック