

「氷見ねぎのぬた」をつくろう！

57キロカロリー 副菜0.5つ

用意するもの<器具>

- | | | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | エプロン | <input type="checkbox"/> | まな板 |
| <input type="checkbox"/> | 三角巾 | <input type="checkbox"/> | まな板すべり止め |
| <input type="checkbox"/> | タオル | <input type="checkbox"/> | 包丁 1 |
| <input type="checkbox"/> | えんぴつ | <input type="checkbox"/> | 鍋 (18cm) 1 (ねぎ用) |
| <input type="checkbox"/> | はかり 1 | <input type="checkbox"/> | 菜箸 2 (あげ用) (ねぎ用) |
| <input type="checkbox"/> | 計量カップ 1 | <input type="checkbox"/> | ゴムベラ 1 |
| <input type="checkbox"/> | 計量スプーン (大・小) 各1 | <input type="checkbox"/> | 切った材料をおく入れ物 3 |
| | | <input type="checkbox"/> | スプーン (大) 1 |

用意するもの<食材> (5人分)

- | | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | 氷見ねぎ 3本
(ねぎでもいいよ。) | <input type="checkbox"/> | ◇白みそ 40g |
| <input type="checkbox"/> | 水 大さじ3 | <input type="checkbox"/> | ◇酢 大さじ1と1/2 |
| <input type="checkbox"/> | うすあげ 1枚 (20g) | <input type="checkbox"/> | ◇砂糖 大さじ1と1/2 |

用意するもの<食器>

- | | |
|--------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | お皿 |
| <input type="checkbox"/> | はし |
| <input type="checkbox"/> | はしおき |

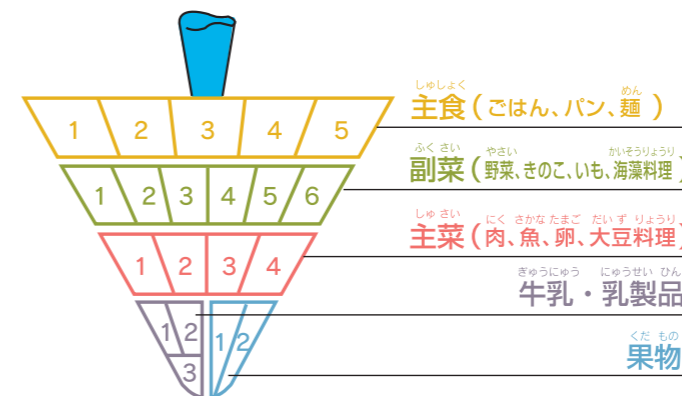


つくる

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 氷見ねぎは根を切り落とし、お口の大きさにブツ切りにする。 |
| <input type="checkbox"/> | 鍋に水とねぎをいれていり煮にする。そのまま冷ます。 |
| <input type="checkbox"/> | うすあげの両端に菜箸をさし、直火でこげないように両面を焼く。 |
| <input type="checkbox"/> | 冷めてからタテ半分に切り、はしから細く切る。 |
| <input type="checkbox"/> | ◇を混ぜ合わせる。 |
| <input type="checkbox"/> | 氷見ねぎ、うすあげ、◇を混ぜ合わせる。 |



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