

しらあ
「白和え」をつくろう！

70キロカロリー 副菜0.5つ 主菜0.5つ

ようい きぐ
用意するもの<器具>

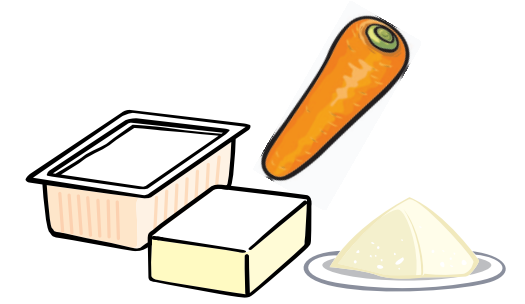
- | | | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | エプロン | <input type="checkbox"/> | まな板 2 (切り用) (重し用) |
| <input type="checkbox"/> | 三角巾 | <input type="checkbox"/> | まな板すべり止め 1 |
| <input type="checkbox"/> | タオル | <input type="checkbox"/> | 包丁 1 |
| <input type="checkbox"/> | えんぴつ | <input type="checkbox"/> | 鍋 (小・15cm) 1 |
| <input type="checkbox"/> | はかり 1 | <input type="checkbox"/> | すり鉢 1 |
| <input type="checkbox"/> | 計量カップ 1 | <input type="checkbox"/> | あみじゃくし 1 |
| <input type="checkbox"/> | 計量スプーン (大・小) 各1 | <input type="checkbox"/> | さいばし 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | すりこぎ 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | ゴムベラ 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | バット 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | 切った材料をおく入れ物 3 |
| | | <input type="checkbox"/> | キッチンペーパー 4枚 |
| | | <input type="checkbox"/> | スプーン (大) 1 |

ようい しょくざい にんぶん
用意するもの<食材> (5人分)

- | | | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 人参 1本 | <input type="checkbox"/> | △砂糖 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> | 水 50cc | <input type="checkbox"/> | △塩 小さじ1/4 |
| <input type="checkbox"/> | 豆腐(木綿) 1/2丁(150g) | <input type="checkbox"/> | △白みそ 小さじ2 |
| <input type="checkbox"/> | 白ごま(いり) 大さじ2 | | |

ようい しょつき
用意するもの<食器>

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

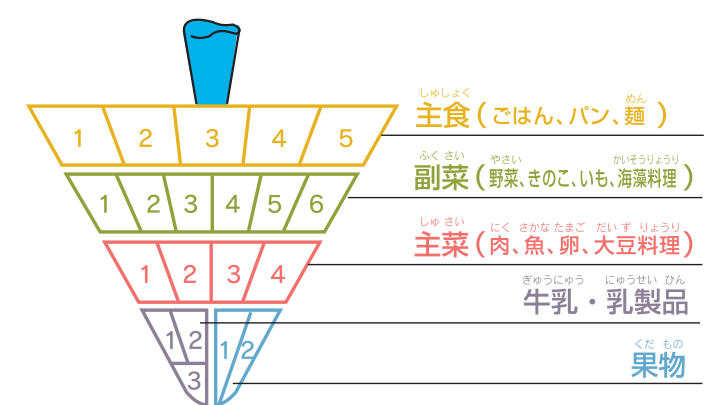


つくる

- | | |
|--------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 豆腐はキッチンペーパーで包み、バットにおいて上からまな板で重しをし水切りをする。 |
| <input type="checkbox"/> | 人参は皮をむき、ピーラーで長くうすく切る。そろえて食べやすい長さに切る。 |
| <input type="checkbox"/> | 鍋に水、人参をいれていり煮にする。 |
| <input type="checkbox"/> | すり鉢でごまをあたり、水切りした豆腐をいれてさらにする。 |
| <input type="checkbox"/> | △をいれて味付けする。 |
| <input type="checkbox"/> | ゴムベラで人参を衣と和える。 |



はいせん 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 |
| | | | | | |