

「しじみのみそ汁」をつくろう！

23キロカロリー

用意するもの<器具>

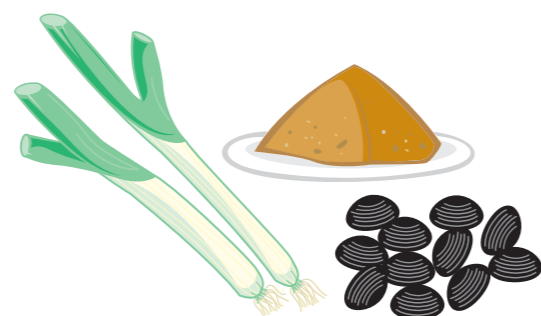
- | | |
|-----------------|---------------------------|
| エプロン | まな板 1 |
| 三角巾 | まな板すべり止め 1 |
| タオル | 包丁 1 |
| えんぴつ | ボウル (中) 1 (しじみ洗い用) |
| | ボウル (小) 2 (アク取り用) (みそとき用) |
| はかり 1 | 鍋 (18cm) 1 |
| 計量スプーン (大・小) 各1 | おたま 1 |
| 計量カップ 1 | あみじゃくし 1 |
| | 菜箸 1 |
| | 切った材料をおく入れ物 2 |

用意するもの<食材> (5人分)

- | | |
|-----------|---------------|
| しじみ 300g | 水 3と1/2カップ |
| 氷見ねぎ 1/2本 | 昆布 (3×5cm) 1枚 |
| | 氷見こうじみそ 35g |

用意するもの<食器>

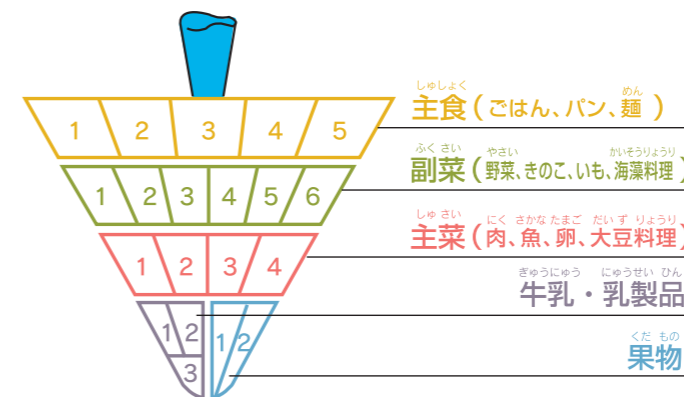
- | |
|--------|
| お椀 |
| はし |
| はしおき |
| カラ入れ用鉢 |



つくる

- | |
|---|
| しじみは塩水をいれたボウルの中で殻と殻をこすりあわせてよく洗う。何度か水をかえる。 |
| 鍋に水と昆布をいれて、昆布が大きくなるまでしばらくおく。 |
| 昆布が大きくなったらしじみをいれて火にかける。 |
| ブクブク煮立つ前にあみじゃくしで昆布を取り出す。 |
| しじみの口があき、汁にアクが白く浮いてきたら水をいれたボウルにあみじゃくしですくってとる。 |
| 氷見ねぎは小さくきり、鍋にいれてサッと煮る。 |
| だし汁をおたま1杯ボウル (小) にとり、みそをといて鍋にいれる。 |
| ひと煮立ちさせて火を止める。 |

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