

「お雑煮」をつくろう！

142キロカロリー 主食0.5つ 主菜1つ

用意するもの<器具>

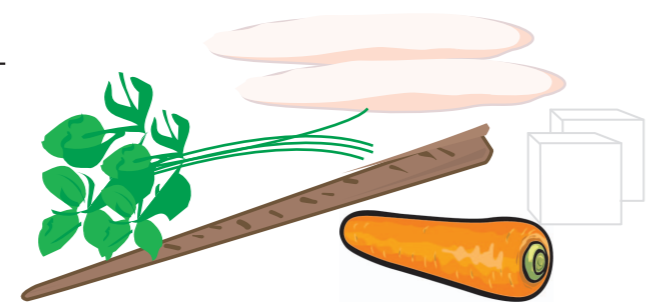
- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> エプロン | <input type="checkbox"/> 包丁 1 |
| <input type="checkbox"/> 三角巾 | <input type="checkbox"/> まな板すべり止め 1 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> まな板 1 |
| <input type="checkbox"/> えんぴつ | <input type="checkbox"/> 鍋 (18cm) 2 |
| <input type="checkbox"/> はかり 1 | <input type="checkbox"/> ピーラー 1 |
| <input type="checkbox"/> 計量カップ 1 | <input type="checkbox"/> おたま 1 |
| <input type="checkbox"/> 計量スプーン 1 | <input type="checkbox"/> あみじゃくし 1 |
| <input type="checkbox"/> たわし 1 | <input type="checkbox"/> 菜箸 1 |
| | <input type="checkbox"/> トング 1 |
| | <input type="checkbox"/> キッチンばさみ |
| | <input type="checkbox"/> 切った材料をおく入れ物 3 |

用意するもの<食材> (5人分)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 鶏ささみ (小) 2本 | <input type="checkbox"/> 水 4カップ |
| <input type="checkbox"/> 金時人参 50g | <input type="checkbox"/> 昆布 (3×5cm) 1枚 |
| <input type="checkbox"/> ごぼう 20g | <input type="checkbox"/> かつおぶし 1カップ |
| <input type="checkbox"/> みつば 5本 | <input type="checkbox"/> 塩 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 角餅 5個 | <input type="checkbox"/> しょうゆ 小さじ1 |

用意するもの<食器>

- | |
|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> おわん |
| <input type="checkbox"/> 祝いばし |
| <input type="checkbox"/> はしおき |

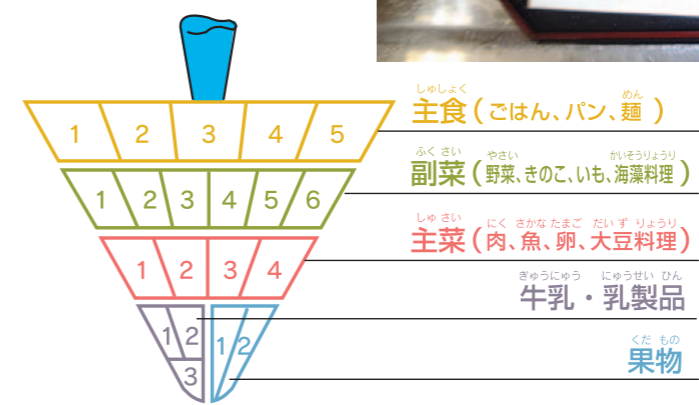
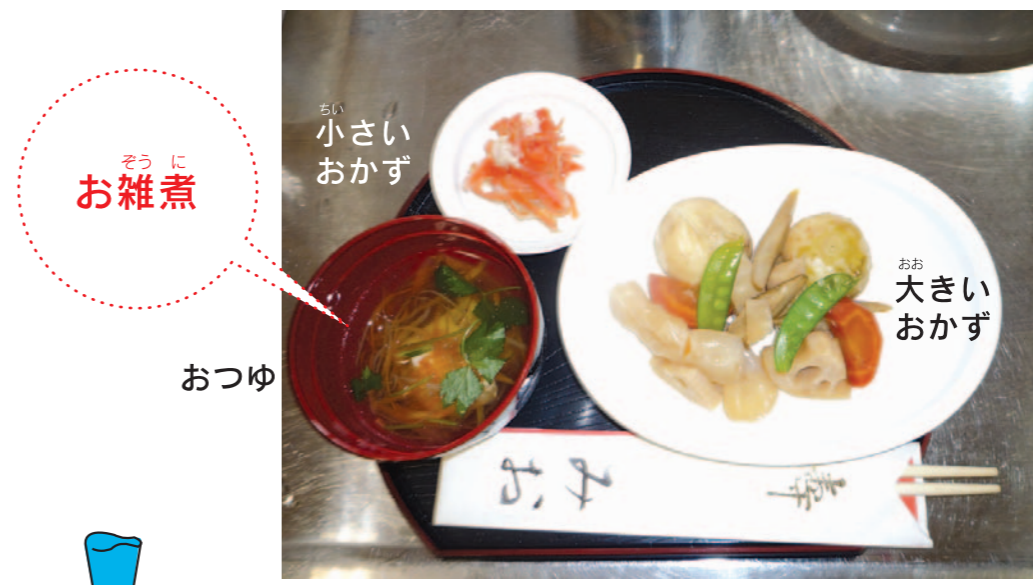


つくる

- 水に昆布をつけてしばらくおく。昆布が大きくなったら火にかけ、ブクブク煮立つ前に取り出す。
- かつおぶしをいれてさっと煮立て、火をけしかつおぶしがしずんだらこす。
- ごぼうはたわしで皮をこそげ、ピーラーで大きめのささがきにする。
- 人参は皮をむき、ピーラーで大きめのささがきにする。
- 鶏ささみは2~3cm位のそぎ切りにする。(はさみで切ってもいいよ。)
- だしに鶏ささみ、ごぼう、人参をいれて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- おもちは湯にに入れてちょっと煮てやわらかくする。
- あみじゃくしですくって、少し汁をいれたお椀に入れる。
- おわんに汁と具をいれ、みつばをちらす。



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