

「お煮しめ」をつくろう！

80キロカロリー 副菜1つ

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"/> | 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 (20cm・ふた付) 1 (煮る用) |
| <input type="checkbox"/> | はかり 1 | <input type="checkbox"/> | 鍋 (18cm) 1 (いもの子下煮用) |
| <input type="checkbox"/> | 計量カップ 1 | <input type="checkbox"/> | 鍋 (15cm) 1 (こんにやく下ゆで用) |
| <input type="checkbox"/> | 計量スプーン (大・小) 各1 | <input type="checkbox"/> | ボウル (大) 1 (いもの子用) |
| <input type="checkbox"/> | たわし | <input type="checkbox"/> | ピーラー 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | あみじゃくし 1 (いもの子用) |
| | | <input type="checkbox"/> | おたま 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | 切った材料をおく入れ物 3 |
| | | <input type="checkbox"/> | クッキングシート (落しぶた用) (鍋の大きさ) 1枚 |

用意するもの<食材> (5人分)

- | | | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | いもの子 5こ(150g) | <input type="checkbox"/> | ○しょうゆ 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> | こんにやく(白) 1丁(110g) | <input type="checkbox"/> | ○砂糖 大さじ1と1/2 |
| <input type="checkbox"/> | れんこん 100g | <input type="checkbox"/> | ○みりん 大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> | 金時人参 80g | <input type="checkbox"/> | ○だし汁 1と1/2カップ |
| <input type="checkbox"/> | (人参でもいいよ。) | | |
| <input type="checkbox"/> | 絹さや 8枚 | | |

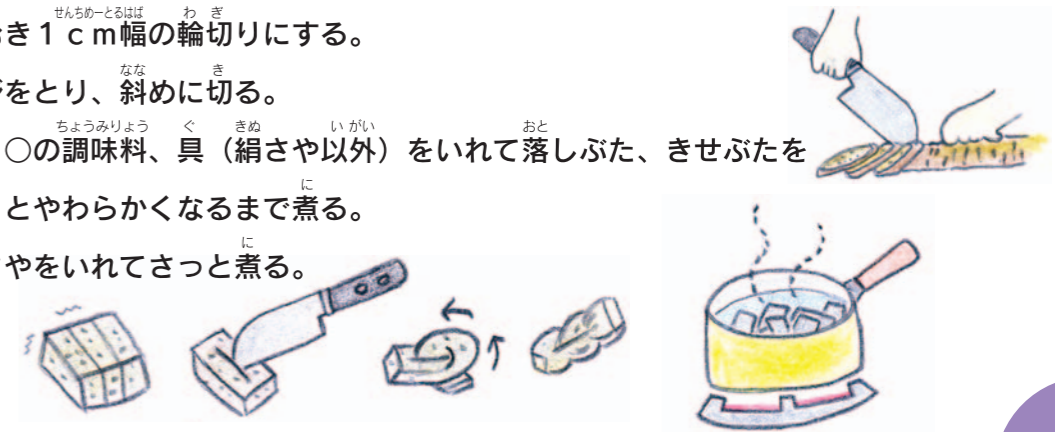


用意するもの<食器>

- | | |
|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | 深皿または鉢または重箱 |
| <input type="checkbox"/> | はし |
| <input type="checkbox"/> | はしおき |

つくる

- いもの子はよく洗って半分に切り、やわらかくゆでる。冷たい水に取り出して、冷やしてから手で皮をむく。
- こんにやくを5mm幅に切り、まん中に切り込みをいれてこんにやくのはしを切り込みを通し、手綱こんにやくをつくる。
- こんにやくは鍋に3カップの湯をわかし、塩小さじ2(分量外)をいれてぐつぐつ煮る。(あく抜き)
- ごぼうはたわしで皮をこそげ、斜めに切る。
- れんこんは皮をむいて8mmぐらいの輪切りにする。太い時は、半月、いちよう切りにしてもよい。
- 人参は皮をむき1cm幅の輪切りにする。
- 絹さやはスジをとり、斜めに切る。
- 鍋にだし汁と○の調味料、具(絹さや以外)をいれて落しぶた、きせぶたをしてゆっくりとやわらかくなるまで煮る。
- 仕上げに絹さやをいれてさっと煮る。



配膳をする(他の料理とならべる)



お煮しめ



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	チェック