

「お酢わい」をつくろう！

54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"/> | ボウル (中) 2 |
| <input type="checkbox"/> | はかり 1 | <input type="checkbox"/> | すり鉢 1 |
| <input type="checkbox"/> | 計量スプーン (大・小) 各1 | <input type="checkbox"/> | すりこぎ 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | ピーラー 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | 菜箸 1 |
| | | <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"/> | 大根 200g | <input type="checkbox"/> | いりごま (白) 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> | 金時人参 50g
(人参でもいいよ) | <input type="checkbox"/> | ◎だし汁 大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> | △塩 小さじ1/4 | <input type="checkbox"/> | ◎酢 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> | △水 大さじ2 | <input type="checkbox"/> | ◎砂糖 大さじ1と1/2 |
| | | <input type="checkbox"/> | ◎塩 少々 |

用意するもの<食器>

- | | |
|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | お皿または小鉢または重箱 |
| <input type="checkbox"/> | 祝いばし |
| <input type="checkbox"/> | はしおき |



つくる

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 大根は皮をむき、ピーラーでうすく切り、重ねてお口の大きさに切る。 |
| <input type="checkbox"/> | 同じように人参は皮をむき、ピーラーでうすく切り、重ねてお口の大きさに切る。 |
| <input type="checkbox"/> | △水大さじ2と△塩小さじ1/4を混ぜ、濃い塩水を作る。(たて塩と言うよ。) |
| | それを大根、人参にそれぞれにまぶしつけ、しばらくおく。 |
| <input type="checkbox"/> | 大根も、人参もしんなりしたら水をしぼる。 |
| <input type="checkbox"/> | すり鉢でごまをあたる。(する) |
| <input type="checkbox"/> | すり鉢のごまの中に◎の調味料をいれて混ぜ、大根、人参をまんべんなくあえる。 |



配膳をする(他の料理とならべる)



お酢わい



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	チェック