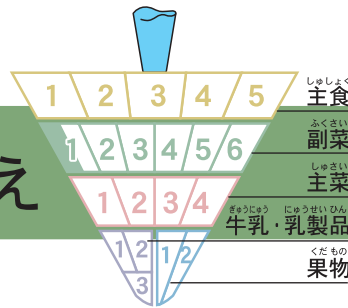


じゃがいものごまあえ



副菜0.5つ
キロカロリー 61Kcal
えんぶん 塩分0.2g

準備しよう

食材(4人分)

- ☐ じゃがいも (小) 8個
- ☐ 白いりごま 大さじ2
- ★調味料
 - ☐ しょうゆ 小さじ1
 - ☐ 砂糖 小さじ1
 - ☐ だし汁 大さじ1



器具 (数が書いてないのは1つです)



- ☐ 鍋 (18cm、フタつき)
- ☐ ボウル (中・小)
- ☐ すり鉢とすりこぎ
- ☐ すべりどめ ☐ さいばし
- ☐ ゴムべら
- ☐ スプーン (大)
- ☐ あみじゃくし
- ☐ 鍋しき ☐ 竹ぐし
- ☐ 計量スプーン (大・小)



食器

- ☐ 小鉢または小皿
- ☐ はし
- ☐ はしおき

さあ、つくってみよう！

めやす
25分
～

じゃがいも
をゆでる 15分

かわ
皮をむく 5分

ごまをする あえる 5分
できあがり

1 鍋にじゃがいもと水を入れて火にかける



やわらかくなったら水にとり、皮をむく



竹ぐしをさして
スッと通ったら
だいじょうぶ

2 ごまをする。
★の調味料を入れて味をつける



3 じゃがいもをいれてあえる



★大きなじゃがいもを使うときは、切ってから皮をむいてね！

