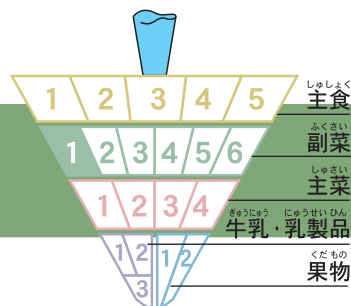


まめ つる豆のごまよごし



副菜1つ
110kcal 塩分 2.3g

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ つる豆 200g ☐ 塩 小さじ1 (ゆで用)
- ☐ 黒いりごま 大さじ4
- あえ衣 { ☐ みそ 大さじ2
- ☐ 砂糖 大さじ2
- ☐ だし汁 大さじ1



器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ 鍋 ☐ ボウル ☐ ザル
- ☐ すり鉢とすりこぎ
- ☐ ゴムべら ☐ さいばし
- ☐ あみじゃくし ☐ キッチンペーパー
- ☐ 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！ *ゆでた野菜にごまやみそをまぶして味つけしたものを「よごし」というよ。

めやす
15分
～

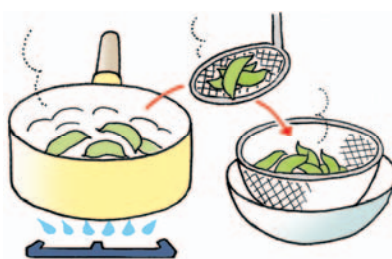
つる豆を下ごしらえしてゆでる 10分

ごまをすってあえる 5分 できあがり

1 つる豆はすじをとって洗う



鍋にたっぷりの湯をわかし、塩をいれてつる豆をゆでる



あみじゃくしですくい、水に置いて冷ます

2 すり鉢にごまをいれよくする。◎をいれて味つけする



することを「あたる」ともいうよ

3 つる豆の水気をキッチンペーパーでふきとって、やさしくあえる

