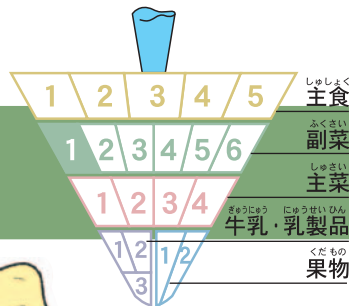


ひ み 氷見ねぎのぬた



ふく さい
副菜1つ
キロカロリー えんぶん
69kcal 塩分0.6g

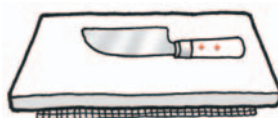
じゅんび 準備しよう しよくざい にんぶん ● 食材 (4人分)

- ☐ ひ み 氷見ねぎ 3本
- ☐ うすあげ 1枚 (20g)
- ☐ 水 大さじ3
- す 酢みそ ◎
 - ☐ 白みそ 40g
 - ☐ 酢 おお 大さじ1と1/2
 - ☐ 砂糖 おお 大さじ1と1/2



き く かず か ● 器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな板
- ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 鍋
- ☐ ボウル
- ☐ さいばし 2
- ☐ ゴムべら
- ☐ 計量スプーン (大)
- ☐ はかり



しよくき ● 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
15分
～

ねぎを切っていり煮5分

うすあげを焼いて切る 5分

す 酢みそであえる 5分 できあがり

1 氷見ねぎは根を切りおとし、お口の大きさにぶつ切りする



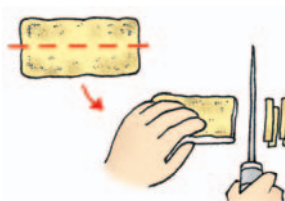
鍋に水とねぎをいれていり煮し、そのまま冷ます



2 うすあげの両端にさいばしをさし、直火でこげないように両面を焼く



冷めてからタテ半分に切りはしから細く切る



3 ボウルで◎の材料をまぜて酢みそをつくる



ねぎ、うすあげをいれてまぜあわせる

