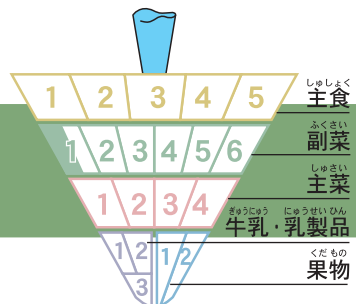


自然薯とながら藻の酢の物



副菜0.5つ
40kcal 塩分0.4g

☆ながら藻のない時期は、女良わかめでつくってみよう！
女良わかめの下ごしらえは60・61ページを見てね。

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ ながら藻 100g
- ☐ 自然薯 80g (長いもなら150g)



※長いもの下ごしらえは52・53ページを見てね！

- ☐ 酢 大さじ2
- ☐ 砂糖 大さじ1と1/2
- ☐ だし汁 大さじ1

- ☐ だし汁 100cc
- ☐ 塩 小さじ1/4



- ☐ 小鉢
- ☐ はし
- ☐ はしおき

器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ まな板
- ☐ 包丁
- ☐ ザル
- ☐ さいばし
- ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 鍋 (中)
- ☐ ボウル (中) 2
- ☐ すり鉢とすりこぎ
- ☐ あみじゃくし
- ☐ 計量カップと計量スプーン (大・小)
- ☐ たわし
- ☐ スプーン (大)
- ☐ 計量スプーン (大・小)

さあ、つくってみよう！

めやす 40分 ～	ながら藻の葉をはずす 5分～	藻をゆでる 10分	き 切って味つけする 5分	自然薯の下ごしらえ 10分	すって、味つけする 10分	盛り付ける できあがり
-----------------	----------------	-----------	---------------	---------------	---------------	-------------

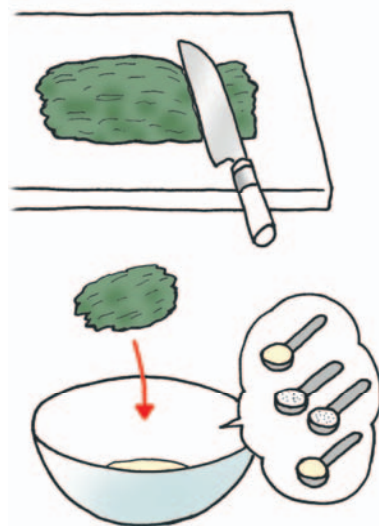
1 ながら藻はかたい茎にそって、やわらかい葉を指ではさんで引っぱってはずす



2 鍋に湯をわかし、ながら藻をいれ、色が変わったからあみじゃくしですくい、水をはったボウルに置いて冷やす



3 たべやすい大きさに切り、ボウルに◎をあわせて味つけする



4 自然薯は直火でかるくあぶってひげ根を焼く



たわしでこすってひげ根をとる



5 すり鉢で自然薯をすりおろす。すりこぎでよくまぜながら、▲を2～3回にわけていれる



* 長いもでつくるときは皮をむいてすりおろします。▲のだし汁はいれません

6 器に自然薯をいれて、ながら藻をもりつける

