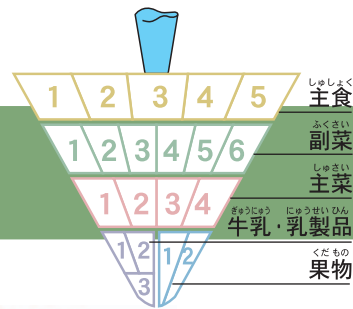


ところてん



副菜0つ
17kcal 塩分0.5g

(おかずとして食べるので、副菜としてあつかいます)

準備しよう

食材 (10人分)

- ☐ てんぐさ 50g
- ☐ 水 2リットル(10カップ)
- ★ ☐ 水 600cc (3カップ) (追加)
- ☐ 酢 大さじ3
- 味つけ (お好みで。酢醤油、カラシでいただくのもおいしいよ)
- ☐ しょうが(小) 1個
- 三杯酢 { ☐ 酢 大さじ3
☐ しょうゆ 大さじ1
☐ 砂糖 大さじ2



食器

- ☐ はし
- ☐ 小鉢
- ☐ はしおき
- または小皿

☆てんぐさからつくる基本のつくり方だよ！

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
- ☐ おろし金
- ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 鍋 (大・フタつき)
- ☐ ボウル (大)
- ☐ おたま
- ☐ 流し箱 (またはバット)
- ☐ 天つき
- ☐ せんたくばさみ 3
- ☐ さらしの布巾 (またはキッチンペーパー)
- ☐ 計量カップと計量スプーン (大)

さあ、つくってみよう！

めやす 50分 ～	てんぐさを洗う 5分～	に 煮る 30分	こす 5分	なが ばこ なが ぶん なた ぶん 流し箱に流す5分 (固まるまで60分～)	き ぶん 切って、つく 5分 できあがり
-----------------	-------------	----------	-------	---	-------------------------

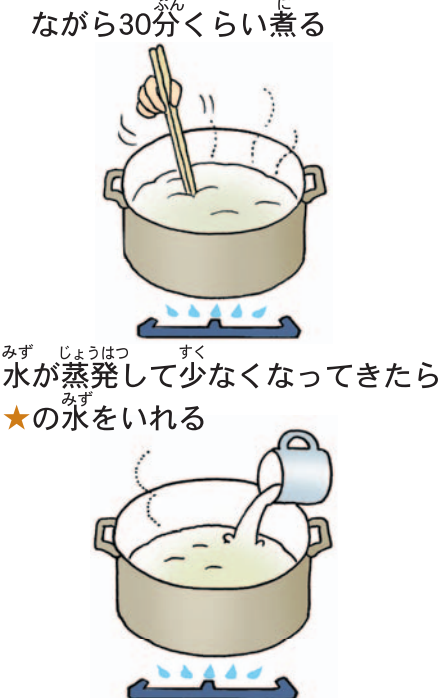
1 ボウルとザルを重ねててんぐさをいれ、流水でもみ洗いする



2 鍋に分量の水とてんぐさをいれ、ふたをして強火で煮る



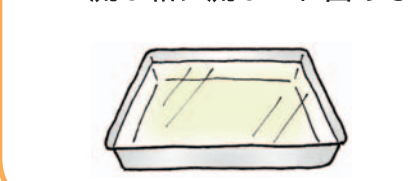
3 てんぐさがトロトロになるまで、さいばしでかきまぜながら30分くらい煮る



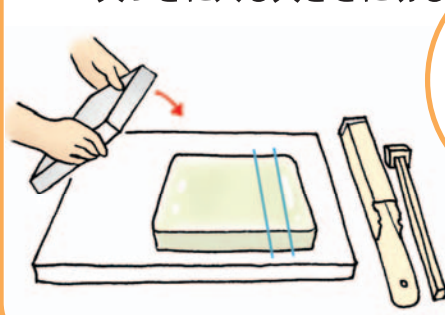
4 ボウルの上にザルをのせ、ザルに布巾かキッチンペーパーをして、トロトロの液をいれてこす



5 こした液を少し冷まして流し箱に流しいれ固める



6 固まったら流し箱から出し、天つきに入る大きさに切る



7 天つきにそっといれてつく。器に盛りつけ、三杯酢などをかける

