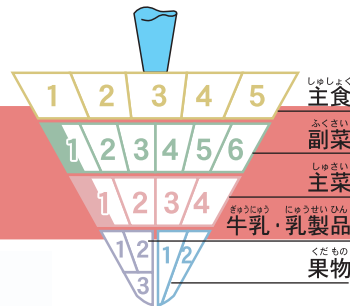


ひじきの白あえ

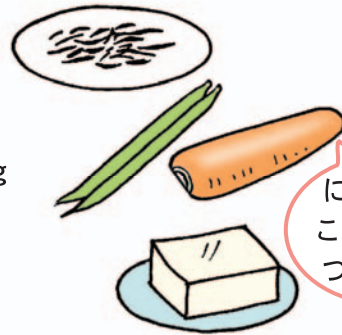


副菜0.5つ・主菜0.5つ
92kcal 塩分0.8g

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ ひじき (乾燥) 10g
- ☐ にんじん 1/4本
- ☐ さやいんげん 2本
- ☐ 木綿豆腐 1/2丁
- ☐ 塩 (豆腐の下ゆで用) 小さじ1/2
- ☐ 白いりごま 大さじ2
- ☐ だし汁 100cc (1/2カップ)
- ◎ ☐ しょうゆ 小さじ1
- ☐ 砂糖 小さじ1
- ☐ 砂糖 大さじ2
- ☐ 白みそ 小さじ2
- ☐ 塩 小さじ1/4



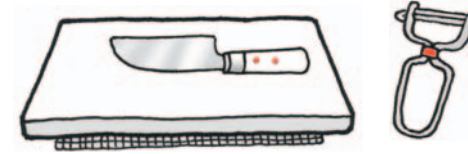
にんじんは
この半分だけ
つかいます



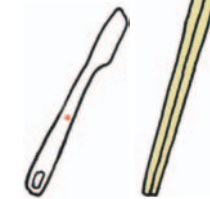
食器

- ☐ 小鉢または小皿
- ☐ 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
- ☐ すり鉢とすりこぎ
- ☐ ゴムべら
- ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 小鍋
- ☐ ピーラー
- ☐ さいばし



- ☐ 鍋
- ☐ スプーン (大)
- ☐ キッチンばさみ
- ☐ バット
- ☐ キッチンペーパー
- ☐ あみじゃくし
- ☐ ザル (中)
- ☐ 計量カップと計量スプーン (大・小)
- ☐ 平らな皿 2



さあ、つくってみよう！

めやす
45分

ひじきを(もどす)煮る・豆腐を水切りする 25分

材料を切る 5分

野菜を煮る 5分

あえ衣をつくる 5分

あえる 5分 できあがり

1 ひじきはたっぷりの水に
いれ、20分くらいおく



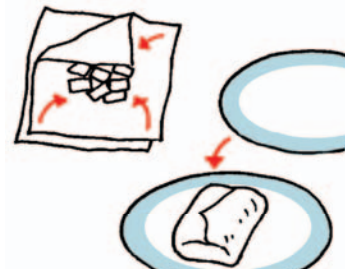
ひじきがふくらんだらザルで
水をきる。長いひじきは切る。
ひじきを◎とだし汁で煮る



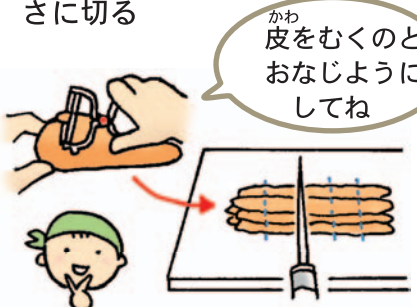
2 豆腐は小さく切って、塩
を入れた湯でゆでる



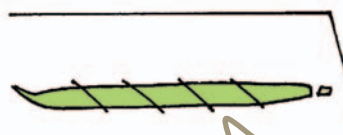
豆腐をキッチンペーパーで包み
平らな皿において、上から平ら
な皿などで重しをし水切りする



3 にんじんは、ピーラーで
皮をむき長くうすく切る。
それをそろえて、お口の大き
さに切る



さやいんげんは、ヘタを切り、
ななめに切る



ぶつ切りでも
いいよ

4 別の鍋に水50ccをい
れ、にんじんとさやい
んげんをいれていり煮する



少しの水で
まぜながら煮る
のが「いり煮」
だよ

とりだして冷やしておく

5 すり鉢でごまをすり、
水切りした豆腐をいれて、
さらにする。▲の調味料をい
れて、あえ衣をつくる



ごまはつぶつぶが
みえないくらいに
すってね

6 あえ衣にひじき、
にんじん、さやいん
げんをいれて、あえる

