

R7年1月25日サタデークッキング

温野菜と 旬魚の しゃぶしゃぶ風



<準備>炊飯 0.6合×人数分。昆布を各フライパンで浸水する。

<器具>各班フライパン3つ、カセットコンロ3台。

ごまだれ(1人前)

白ごま	大2	すり鉢で擦る
しょうゆ	大1	
砂糖	小1	
酢	小1	
豆乳	40cc	
ごま油	小0.5	

- ① すりごま、しょうゆ、砂糖、酢を混ぜる。
- ② 豆乳を入れてのばす。
- ③ 最後にごま油を入れてよく混ぜる。

具材(1人前)

魚	80g	
グリーンリーフ	1/10玉	一枚ずつばらし、大きな葉はちぎる
白ねぎ	1/4本	ぶつ切りして、白い部分は縦割り
水菜	1/10袋	ぶつ切り
しいたけ	1/2個	軸を取り一口大(手でOK)
なす	1/4	スライス
にんじん	1/10本	スライス(ピーラーOK)
大根	1/20本	スライス(ピーラーOK)
うどん	1/3玉	

- ① 準備の時に昆布を浸水しはじめて、30分以上経ってから、加熱し始める。
- ② 沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 具材を昆布だしに入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ どんぶり碗に盛る。
- ⑤ ごまだれをかけて完成。お好みでゆずこしょうを添える。