

五目ずしの具



材料(4人分)

・油揚げ	1枚
・凍り豆腐	1/4枚
・にんじん	1cm(10g)
・かんぴょう	15g
・炒りごま	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・砂糖	小さじ2
・酢	小さじ1
・みりん	小さじ1/2
・塩	少々
・水	40cc

1人分の栄養価: エネルギー 72 kcal
たんぱく質 3.3 g

作り方

1. かんぴょうは水洗いし、一つまみの塩でもみ、さっと水洗いしてからたっぷりの湯で爪をたててあとがつく程度の柔らかさになるまでゆでて、1cmの長さに切る。
2. 油あげは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。
3. 凍り豆腐はぬるま湯に10分くらいつけてもどし、軽くしぼって短冊切りにする。
4. にんじんはせん切りにする。
5. 鍋に調味料と水を入れ煮立たせ、にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を入れ、汁が少し残る程度まで煮る。
6. ごまを入れてまぜる。



献立

- * 五目ずし
- * 牛乳
- * 鶏肉の甘辛煮
- * すまし汁

