

# ほるまき



4~5にんぶん

ちょうみりょう

ほるまきのかわ...10ま

もやし...13~13

にら...1/2わ

ツチかん...10 | かん

ほるまめ...20g

しいたけ...3~4ま

たけのこ...70~100g

しょうゆ...おおすい |

しお...ニさい1/3

さとう...ニさい |

ごまあぶら...ニさい |

こしょう...少し

みずとき = むぎ =

= むぎ = おおすい | + みず おおすい |

つくりかた:



2007. 7. 14

1. ざいりょうの <sup>LT=</sup>下じゅんび

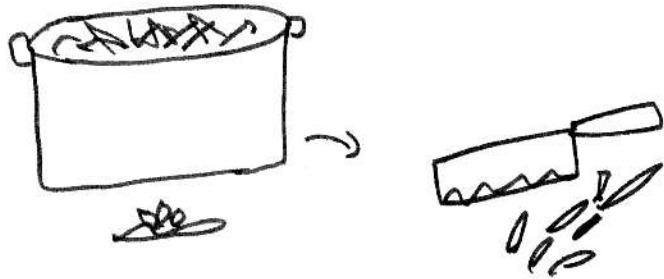
2. いためて、さます

3. ほるまきのかわを つまみ

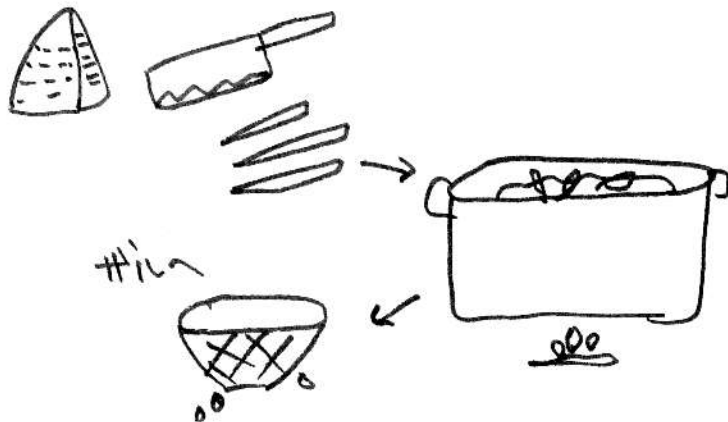
あげる

# 1. ガイリまろのし=しゅんび

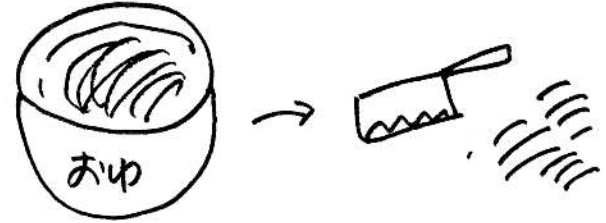
もやし ... <sup>キ</sup>ゆでる. ざく切り



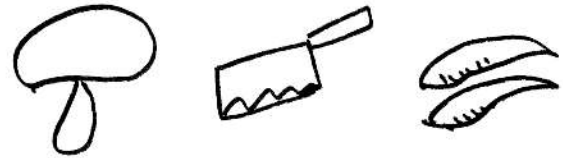
たけのこ ... <sup>キ</sup>ほろく切り. 土とゆでる



ほろめ ... もどく. ざく切り<sup>キ</sup>



いたけ ... <sup>キ</sup>うすく切り



ニラ ... 3cm <sup>キ</sup>1=切り



## 2. いためで. さます

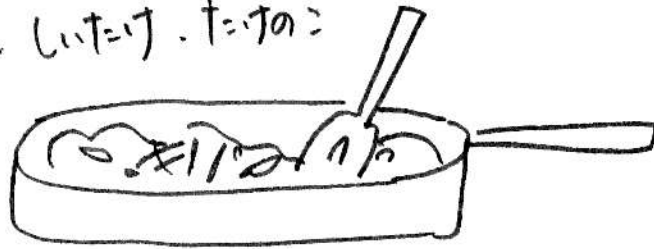
1 → 6 の順番で いたす

4. ツナ

3. もやし

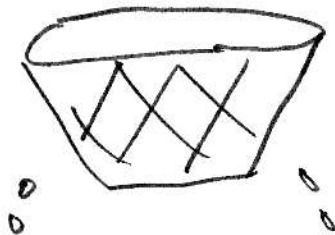
2. ニラ

1. いたで. ツナ:



おろ

いたまったら. ガリにあげて. さます



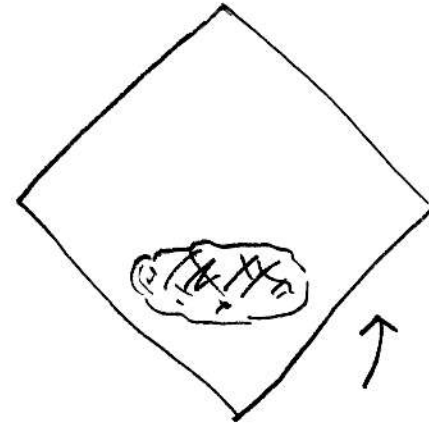
10 ほど入る

6. ほろさめ

5. ちのり

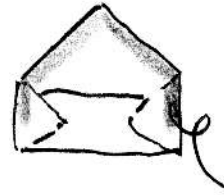
## 3. ほろまきのかたて つつみ あげる

①



しまから  
まいていく.

②



まこを  
おいたつみ  
あげるときは  
まこををつける

③



まきあげ

あげる.

170°C ~ 180°C

