

ほうねんそうと かきと



ほうさめのサラダ



・ほうねんそう ... 1Tは

・ほうさめ ... 50g

・かき(柿) ... 1/2コ

ドレッシング

・お酢 ... おおさじ3~5 ・ゴマ油あぶら ... おおさじ1

・さとう ... おおさじ2 ・しお ... ニさじ1/2

・しょうゆ ... おおさじ1

つくりかた

1. ざいりょうのしつごしらえをする

2. ドレッシングをつくる

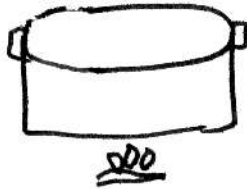
3. あえる

1. ざいほうのしたごしらえ もある

(ほうけんそう)



ゆでる



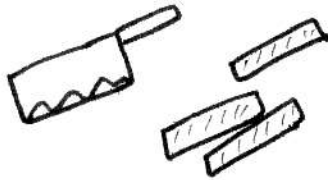
たぐとり



かき



たぐとり



(おひため)

もどす

ゆでる



5~10分

たぐとり



2. ドレッシングをつくる

ざいりょうをいれ、ませる



3. あえる

具ざいをいれて
ドレッシングをあえる

