

あつあげの やさいあんかけ

4~5にんぶん

- ・ あつあげ... 1まい
- ・ にんじん ... $\frac{1}{2}$ ぽん
- ・ しめじ ... 1パック
- ・ さやいんげん ... 6まい
- ・ サラダあぶら

(シニあんかけ
... $\frac{1}{8}$ ぽんぶん

- ・ だしのもと + みず 2カップ
- ・ しょうゆ ... おおさじ 2
- ・ みりん ... おおさじ 2
- ・ 塩 ... おおさじ 1
- ・ とう ... ニさい 2

★

(かたくり: ... おおさじ 1
みず ... おおさじ 2

つくりかた

1. ざいりょうを^キ切る
2. あつあげを^ヤ焼く
3. やさいあんをつくる

もりつけ

1. ざいりゅうを^サ切る

にんじん ... ほろ ... せんきり



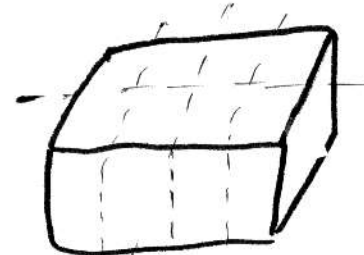
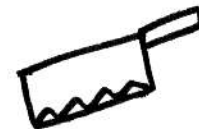
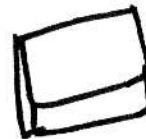
さやいんげん ... たなめ ... せんきり



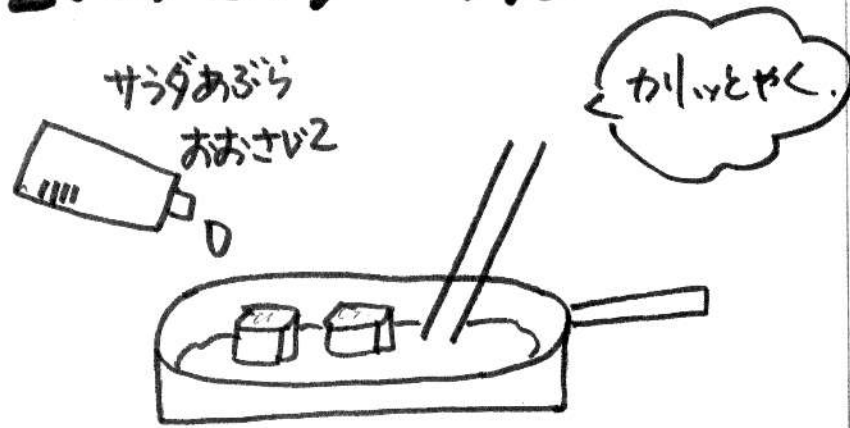
しめじ ... いしづきをとって.
1つずつにほぐす.



あつあづ ... 8~10 とうぶん1に切る

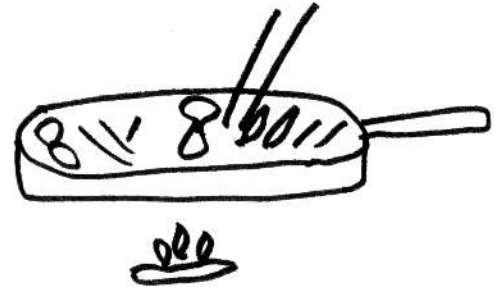


2. あつあづを焼く



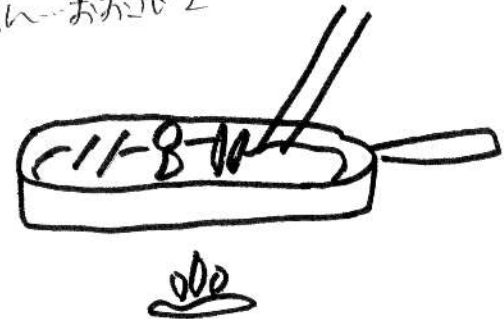
3. やさいあんをつくる

にんじん、じゃがいも、しめじを ^{サッと} いためる



★ の ちようみりょう もいれて 煮る

- ・ だしのも $\frac{1}{2}$ 3杯 + みず 2カップ
- ・ じゃがいも... おおさい2
- ・ にんじん... おおさい2
- ・ じゃがいも... おおさい1
- ・ じゃがいも... ニさい2



やさいかしなりましたら
みずときかたくりをいれる



だいこんをおろす。



もりつけ

あつあづを もり。

やさいあんをかけ

だいこん おろしものを

