

きんぴらサラダ

4~5にんぶん

きんぴら

- ・わんこん ... 200g
- ・にんじん ... 1/2 ぽん
 - さけ ... おおさい |
 - しょうゆ ... おおさい |
 - ごまおぶら ... おおさい |

みずたよ ... 1/2 ~ | ぶく3

いりごま ... ニさい |

つくりかた:

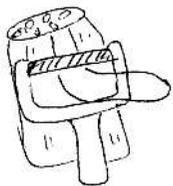
1. きんぴらをつくる
2. みずたよをきる
3. まぜる

1. きんぴらをつくる

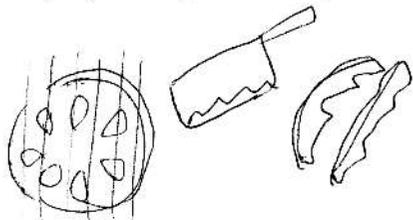
かぼちん



かわをむく



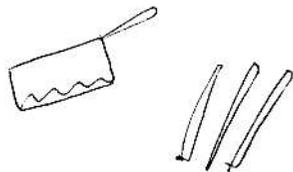
うすく. ほとぎり



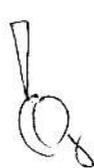
にんじん



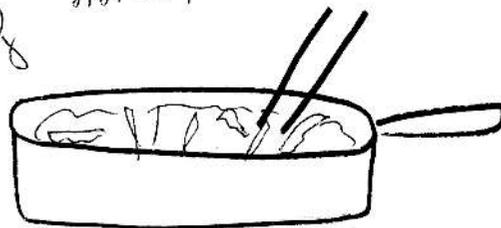
ほとぎり



いためる

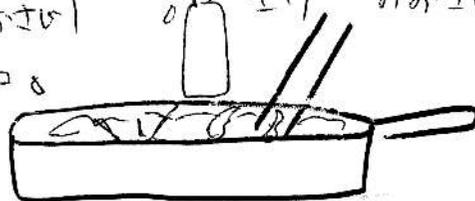


ニ「まあるら
あおせい



つけ. しょうゆを いたて. いる

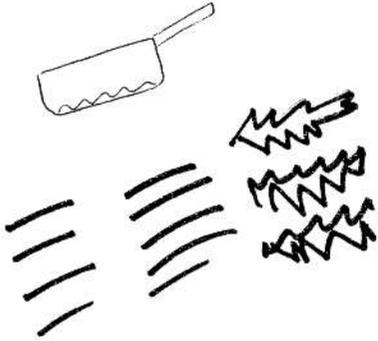
しょうゆ あおせい | つけ いたて あおせい |



2. みずたよきる



たばやすい おおきたにきる
(3~5cm)



3. まぜる

キノコ



みずたよ



ごま

