

さばとごぼうの煮つけ

4~5人ぶん

さば(生) ... 4~5杯

ごぼう ... 1本

かいわれ

あまからでん

みず ... 1カップ

「おねぎでいいよ ok」

おねぎ (おろし) ... おおさじ 3

りんご (おろし) ... おおさじ 2

しょうゆ ... おおさじ 3

塩 ... おおさじ 3

こしょう ... おおさじ 2

つくりかた:

1. さばをさじ 3

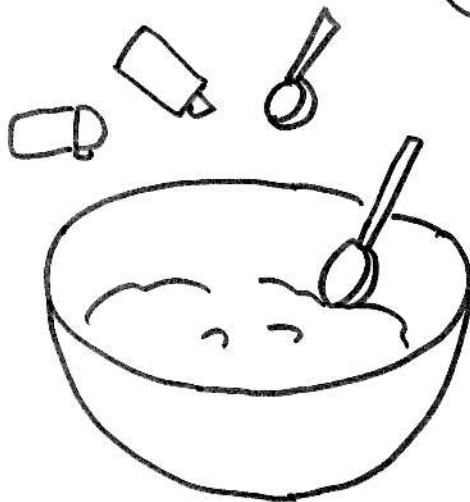
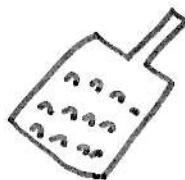
2. 1に 3

1. したごしらせ

しそをつくる

しそはき

おろしおろし



かわをきずて、うすたけ



かわ

はみふんはて

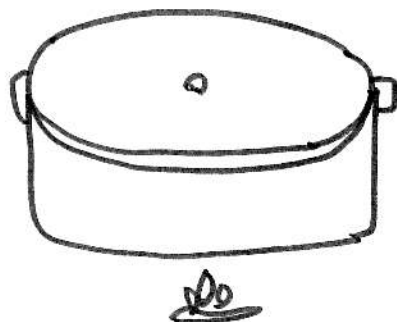


2. にろ

にろに 土をいれる



にろに 土をいれる。 土をいれる。 土をいれる



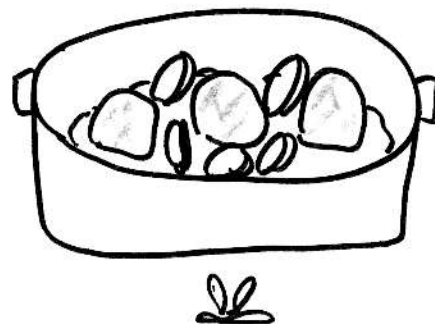
ろをい

ろをい 10分
ろをい

ろをい

ろをい

2~3分 にろ



ろに
ろを
ろを

ろを

