



# しらあえ

4~5にんぶん

- ・ にんじん ... <sup>だい</sup>大 | ほうろく
- ・ きぬさや ... | パック
- ・ とうふ ... | <sup>ちぢ</sup>丁

- しお ... ニサジ  $\frac{2}{3}$  ~ |
- さとう ... おおさじ 2
- しょうゆ ... ニサジ  $\frac{1}{2}$
- すりごま ... おおさじ 1

つくりかた

1. とうふをゆでる  
→ みずきり
2. 具のじゅんび
3. 具ととうふをあえる

# 3. ざいりょうをませて かためる

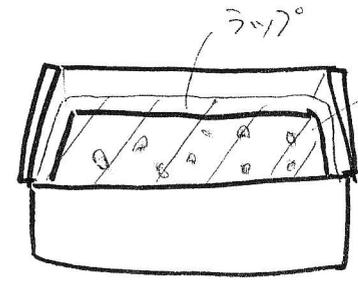
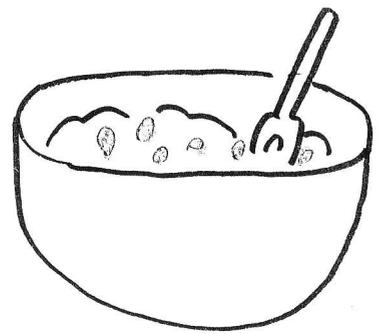
さとう  
おおさび  
2〜3



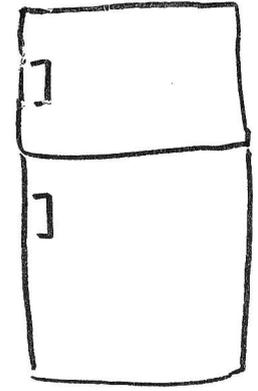
しお  
ひとつまみ

さつまいもをつぶす

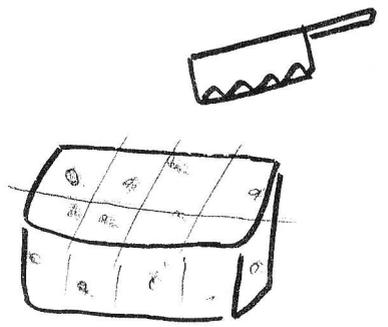
レーズンを  
ませる



型に入れて  
かためる



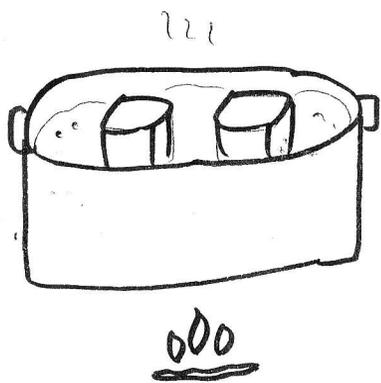
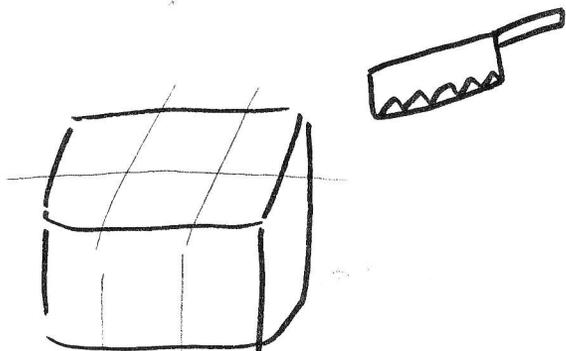
冷蔵庫で  
20分 冷やす



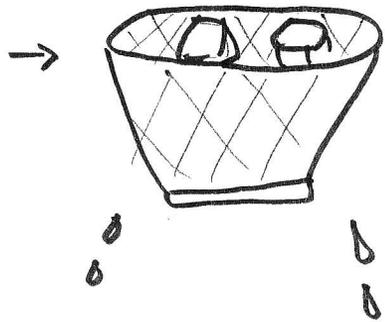
取りわけ



# 1. とうふをゆでて みずきりをする

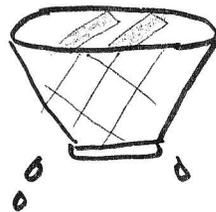
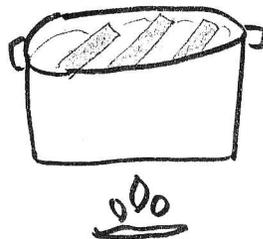
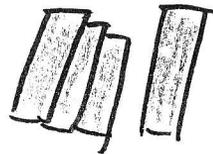


ザルにあげて  
おく

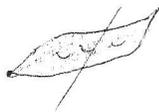
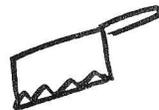


# 2. 具のじゅんび

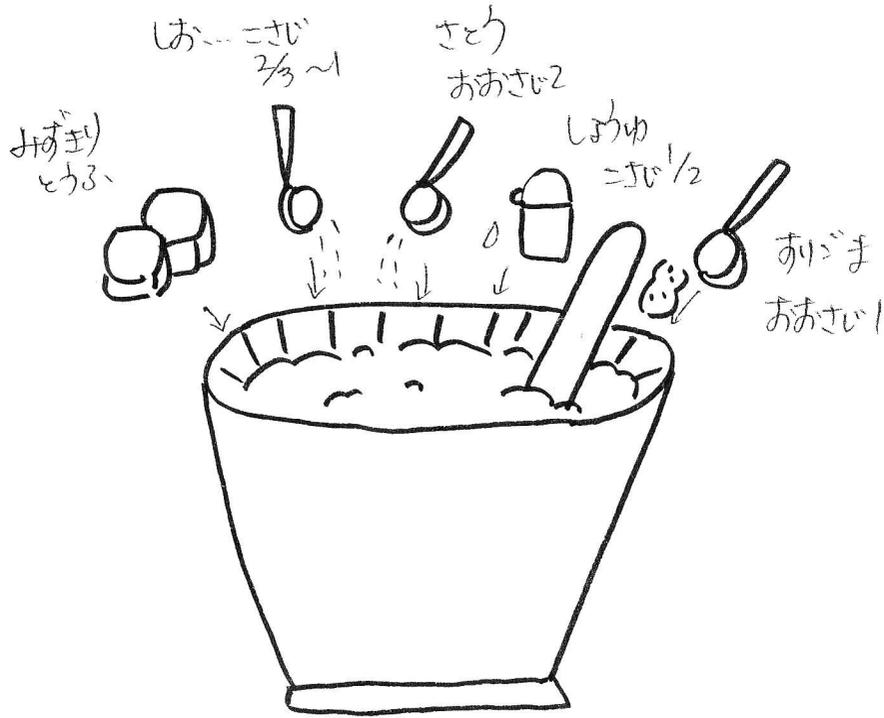
にんじん ... たんぱくぎり



きぬさや ... たるとゆでる



### 3. 具ととうふをあえる



よく、まぜあわす

### 具をあえる

