



# しらあえ

4~5にんぶん

・ にんじん ... <sup>だい</sup>大 | ほうろ

・ 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. <sup>く</sup>具のじゅんび

3. <sup>く</sup>具と とうふ、をあえる

# 3. ざいりょうをませて かためる

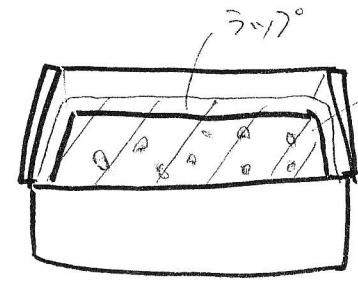
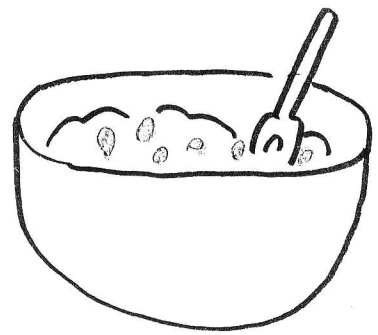
さとう  
おおさび  
2〜3



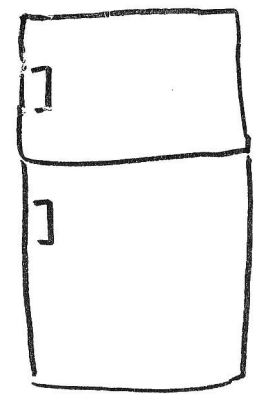
しお  
ひとつまみ

さつまいもをつぶす

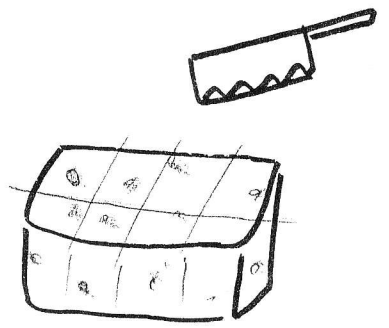
レーズンを  
ませる



型に入れて  
かためる



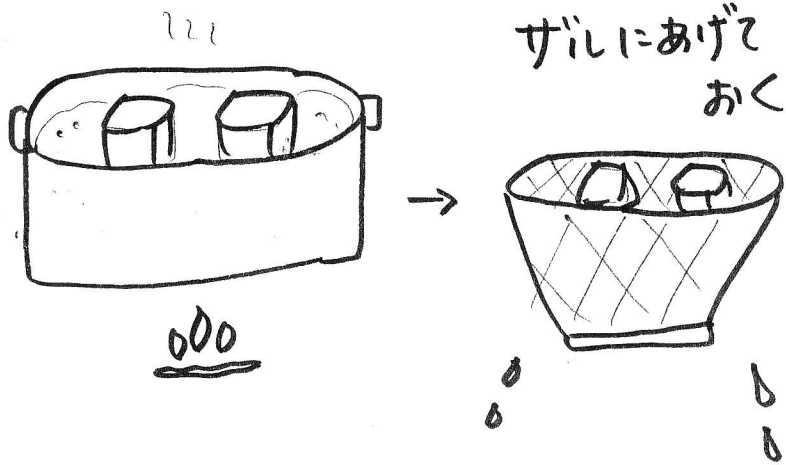
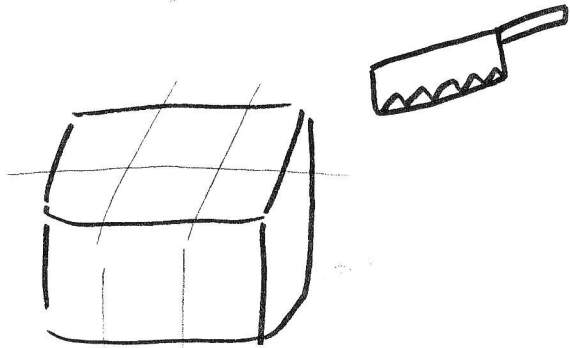
冷蔵庫で  
20分 冷やす



取りわけ

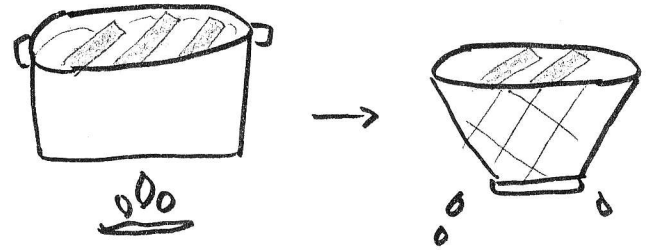
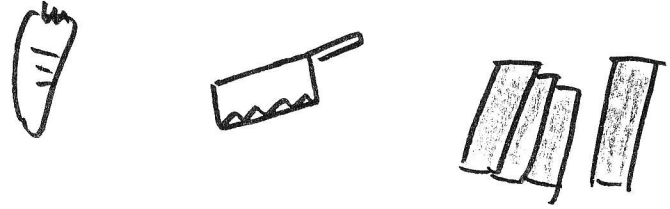


# 1. とうふをゆでて みずきりをする

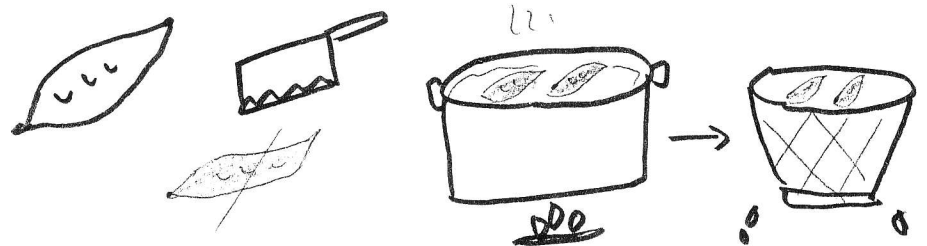


# 2. 具のじゅんび

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

