

4 ~ 5 にんぶん

• ぶたバラにク ... 300g

• ぶ ... (2~5)

• パプリカ ... 1/2コ

• ピーマン ... 1個

• たまねぎ ... 1コ

• かたくりに

• <sup>よす</sup>水ときかたくりに

(かたくりに ... おおさじ1 + よす ... おおさじ2)

• ゴマあぶら ... ニンニク1

とりがらし ... 2粒  
水 ... 120cc  
うめぼし ... 文1/2コ  
(たたいてペーストにする)  
いちごジャム ... おおさじ3  
しょうゆ ... おおさじ1/2

つくりかた

1. ざいりょうのじんじ

2. あげる

3. あまのあんをつくる

4. しあげ

# 1. さいりょうのじゅんぴ

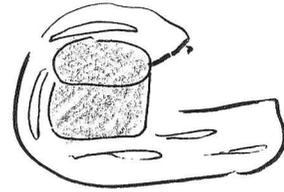
パプリカ・ピーマン・たまねぎ

2cm角かくに切る



ぶたバラにくじ

ぶをまきながら つつむ



(お・=(エ)を切る



かたくりをつける

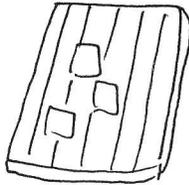
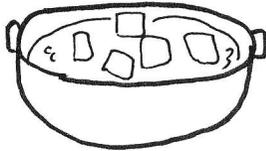


## 2. あげる

170°C

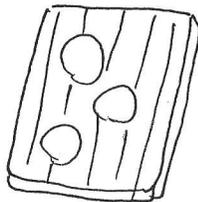
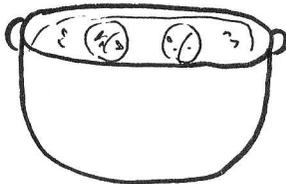
ピーマン、パプリカ、たまねぎ

さっとあげる

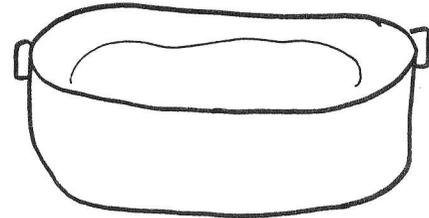
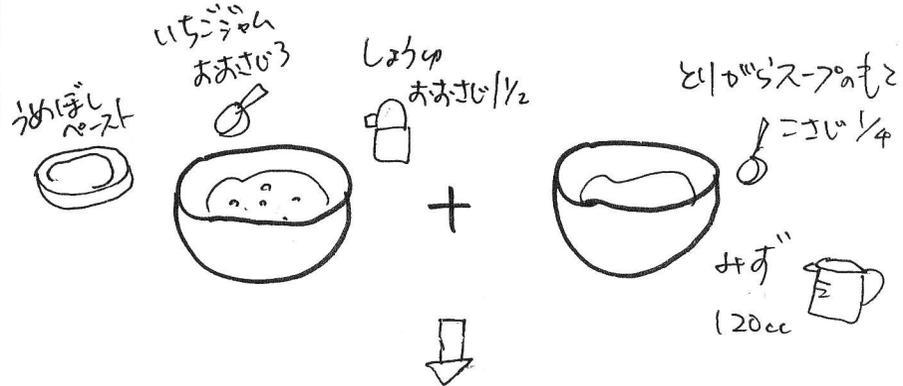


1=＜

しっかりあげる



## 3. あまずあんをつくる



1=ト=ト=ト

水とまじこを  
よくかき混ぜる

火を弱くして  
かきまぜながら  
いれる



# 4. しあげ

ピーマン・パプリカ・たまねぎ・にんじん  
あまごいんと あえり

