

たにとさいものちゅうぶつ

つくりかた

2~3にんぶん (ニハクイハ、このぶん) ほうでつくりかた)

ゆでたごのめし... 3にんぶん

さいもの... 5~6こ
(かたまり)

にじり

とりがらす-70%のたに... ニさい

+
みず 210cc

しめじ... おおさい 2

ごまあぶら

みりん... おおさい 2

ニさい 2

さとう... おおさい 2

1. さいりょうをきる

2. たにをいじる

3. さいものをくわえて、にじり

