

# うのはな

(卵の花)

< 作り方 >

4~5人分

おから ... 150g      ごま油

にんじん ... 1/2 ほん

しいたけ ... 3まい

グリーンピース (冷凍) ... 1/4 ぶん

だしじり ... 3カップ (だしもと)

しょうゆ ... おおさじ1

さとう ... おおさじ1

お

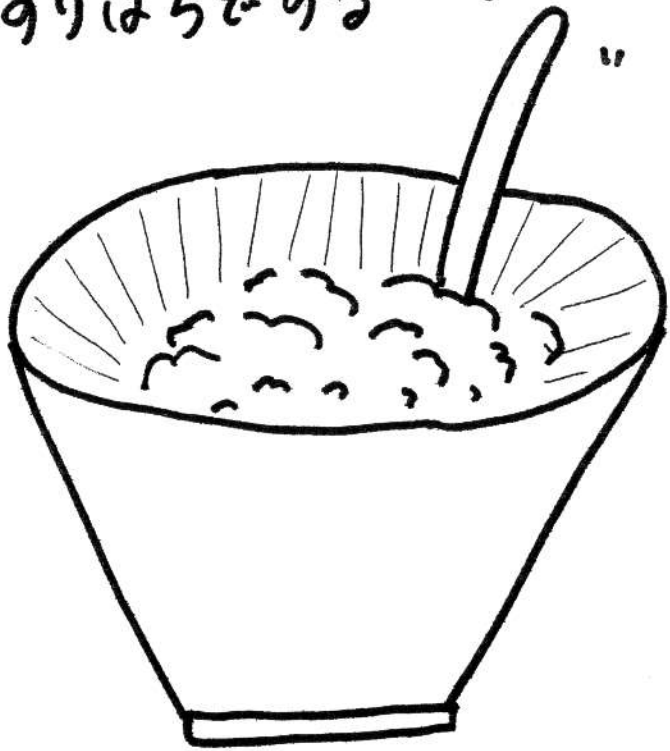
1. おからをする

2. ざいりょうをきる

3. 煮る

# 1. おからをふる

すりばちでふる



くちあたりがふかくなります。

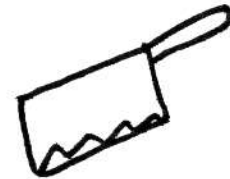
# 2. ざいりょうをきる

グリーンピース ぐらゐ ちいさく

にんじん



いたけ



### 3. いためし. 1にる



1にたたら. おからをいける



こがさないように. まぜながら. 1にる  
20,30分.

しるがなくなってきたら. ふわふ

さいごに. グリンピースをいける

できあがり. は. (と)と,

