

お雑煮

土曜ランチの日

2011. 12. 17 (土)

さかえまち児童館

585-8281

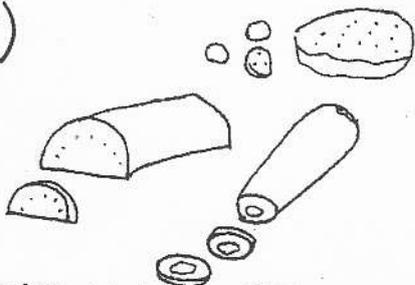
木杓米斗 (4人分)

切もち 8個
大根 1/4本
人参 1/2本
里いも 4個
かまぼこ 1/2個
ほうれん草 1/2束

鶏むね肉 100g
かつおぶし ひとつがみ
こんぶ 10cm.
しょうゆ 適量
酒 適量

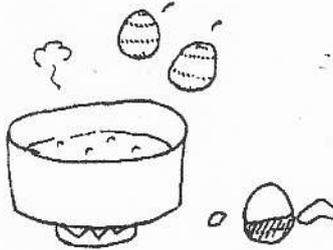
(作り方)

①



大根は皮をむいて半月切り
人参は皮をむいて輪切りにする
とり肉は小さめの一口大に切る

②



里いもはゆでてから
手で皮をむく

③



こんぶにはさみで切り
こみを入れて、なべに入れて
水につける

④



火にかけて、にたったら
かつおぶしを入れる。
またひとにたったら
火をとめて流すまで待つ。

⑤



かつおぶしをとりだし。
大根・人参を入れて煮る
煮たったらとり肉・里いも
を入れる

⑥

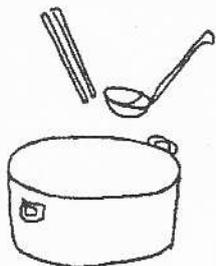


野菜が
やわらか
になったら!

* 火素がないで作るとき。

沸とうしたお湯にもちを入れ
火をとめて、お湯を 4~5分まつ。

⑦



もちがやわらかくなったら
器によそう。

⑧



器によさたら、上に
ほうれん草とかまぼこ
をのせて完成!!

おまけ

カマボコ風
おしるこ

ゆであずき(つぶあん)
大きじ1と豆乳100cc
を器に入れてませ。
ゆであずき白玉団子を入れる

夏は氷を
うかべるとおいしいよ。