

ひだかnoレシピ ~2024夏~

レシピ名	ズイようたっぱりのつめたいおでん		部門	少・中 義務教育学校(4)年	
材料	調理手順				
例)じゃがいも中5個	例)①じゃがいもは皮をおき、4等分に切る。				
とうもろこし1本	②ポタ肉をまいたけで、ザルで				
ミニトマト6こ	さます。				
ぶたロース200g	③トマトを湯おきする				
だしじょうゆ500ml	④とうもろこしを食べやすい大きさに				
しょうゆ小さじ1) かつ	切る。ラップをまいて電子レンジ			
みりん小さじ1		で600Wで4分加熱する。			
とろろこんにゃく	⑤かつを温めて、すしめしを				
	⑥具木おとかつをタッパーに入れ				
	てれいぞうこでひやす				
	⑦とろろこんにゃくをおろのみで				
	おろす。				

