

野菜のきんぴら

材料 (中学生1食分)

- ・ にんじん 24g
- ・ 三度豆 15g
- ・ つきこんにゃく 53g
- ・ サラダ油 0.8g
- ・ いりごま 3g
- ・ さとう 1g
- ・ みりん 2.6g
- ・ (濃)しょうゆ 5.1g

作り方

- ① 三度豆は流水で水洗いし、3cm位に切り、ゆでる。
- ② つきこんにゃくは切り(長いものは)、ゆでる。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ いりごまは、さっと火少る
- ⑤ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、③を火少める。
- ⑥ ⑤がやわらかくなれば、②を火少め、さらに①を加えて火少める。
- ⑦ ⑥に火が通れば、さとう・みりん・しょうゆで調味し、最後に④を加えて仕上げる。

えいようが
たっぴり!!
おいしいよ。



クイズ

① 材料を油で炒めてからしょうゆとさとうなどで味つけをして作る調理法のことをきんぴらという。

② きんぴらを食^たべるとお金^{かね}がどんどん寄^よってくると昔からいわれていた。

③ 昔ばなしに出てくる「金太郎」の息子^{むすこ}の名前^{なまえ}が(金平)だった。

金平(きんひら)のせつめいについて、まちがっているものがひとつあります。

左^{ひだり}にあるせつめいのうち、まちがっているのは何番^{なんばん}でしょうか？