

## ☆きゅうしょくレシピ5☆

### 【ごもくまめ】



(ざいりょう) (4にんぶん)

とりにく	40グラム	・・・1cmかくぎり
にんじん	40グラム	・・・1cmかくぎり
ごぼう	20グラム	・・・1cmはんげつぎり→ゆでる
だいず(みずに)	60グラム	
あつあげ	60グラム	・・・1cmかくぎり→ゆでる
こんにゃく	20グラム	・・・1cmサイコロぎり→ゆでる
あぶら	4グラム	
しょうゆ	10グラム	
さとう	6グラム	
さけ	2グラム	
けずりぶし	2グラム	・・・だしじるをとる
みず	60グラム	・・・だしじるをとる

\*\*\*\*\*

(つくりかた)

- 1 なべにあぶらをいれてひをつけ、とりにく、さけをいれていためる。
- 2 こんにゃくをいれていためる。
- 3 にんじん、ごぼうをいれていためる。
- 4 だしじる、だいず、あつあげをいれてませあわせ、さとうをいれてにる。
- 5 しょうゆをいれて、あじがしみるまでにる。

