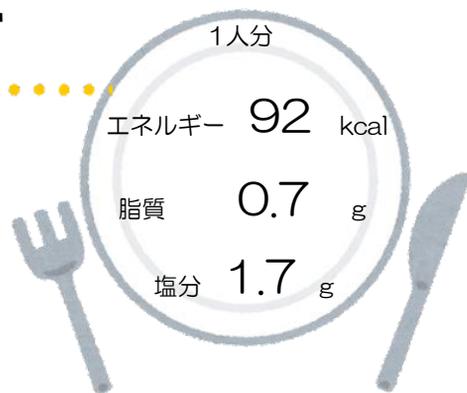




1 はんぺんのおろしあんかけ



材 料 分量

はんぺん	60g
水	50g
★ { しょうゆ	4g
みりん	4g
酒	1.6g
{ 和風顆粒だし	0.4g
● { 水	10g
片栗粉	小さじ2/3 (2g)
大根おろし	50g
人参	8g

分量は一人分です

つくいかた

下ごしらえ 人参は輪切り、はんぺんは食べやすい大きさに切っておきます。
★の調味料は混ぜ合わせておきます。●も別容器に混ぜ合わせておきます。

- ① 人参を耐熱容器に入れ、かぶるくらいの水（分量外）を入れたら電子レンジで柔らかくなるまで加熱します（目安5分）。加熱後、皿に出しておきます。
- ② おろしあんを作ります。
★の調味料を耐熱容器に入れ電子レンジで3分加熱します。
大根おろし、●の水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、さらに1分加熱します。
- ③ 皿にはんぺんと人参を盛り付け、上からおろしあんをかけたら完成です！

