

今日のシライ中

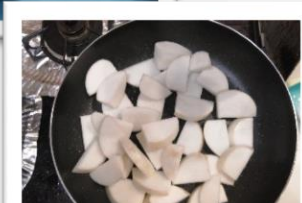
お家でクッキングに挑戦！

「母の月」に料理をしてみませんか？

休校期間中にお家のお手伝いをしている人もたくさんいると思いますが、今日はとっても簡単で、めちゃくちゃおいしい料理を紹介します。ご家族のために作ってみてはいかがでしょうか？

カブのポン酢いため

1. 料理は買い物からスタートします。このカブは3つで86円でした。5つで150円くらいが目安です。
2. まずは手洗いが大切！Wash！Wash！で30秒
3. カブを水でよく洗い、葉や茎の部分は、新鮮だったら4cmくらいに切って、先にいためます。(今回はダメでした)
4. カブの実も茎の根元の部分と先の部分は切り落とします。皮はむいてもかまいませんが、あったほうがおいしいので、よく洗ってください。
5. 実を半分に切ったら、7mm程度にスライスします。
6. フライパンに油をひいて、火は中火(ガスの炎がフライパンの底に当たるくらい)にし、実をいためます。4分くらいです。
7. いためている間に塩・こしょう、お家があれば昆布だし(顆粒)をパラッとふります。正確に言うなら各小さじ1杯でしょうか。
8. 最後にポン酢しょうゆをくるっと回しがけします。正確に言うなら大さじ1杯です。
9. これで完成。カブの新たな魅力を召し上がれ(笑)



「この1年間で作った料理の中でベスト3に入ります。おすすめです。」

社会科担当