

ホワイトポンチ

材料 4人分

- バナナ 1本 ・ 桃の缶詰 100g ・ みかんの缶詰 100g
- ぶどう 適量 ・ カルピス 大さじ2 ・ 牛乳 150cc

※好みの果物を入れてもOK!

- バナナは輪切りにしてうつわに入れ、缶詰の汁をスプーンでかけておく。※缶詰の汁につけると、色が茶色くなるのを防ぐよ。



みかんは汁気をきる。桃は食べやすい大きさに切る。ぶどうは半分まで切る。

- ボウルに1の果物を入れて牛乳とカルピスを入れて混ぜあわせたらできあがり。



山形県内の芋煮いろいろ

山形県内でも地域によって芋煮の具材や味付けが違うよ!

いろんな味を試してみよう

村山地域 しょうゆ味・牛肉・平こんにやく

庄内地域 みそ味・豚肉・あぶら揚げ

置賜地域 しょうゆ味・牛肉・人参・大根・紫こんにやく

最上地域 村山と庄内が混在・豚肉・きのこ



季節のおいしさが感じられる食事のできあがり!

♪まーまー♪



ママ ママ ママ ひがしねMAMMAジュニア

芋煮を作ろう!

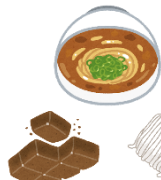
=くじも=

芋煮

芋煮カレーうどん

ホワイトポンチ

山形県内の芋煮いろいろ



※汁気が足りなかつたら水を足そう!

- 鍋に残った芋煮を中火にかけて、カレールーを1かけ(20g)溶かす。
- カレールーが溶けたら、スープを1玉入れて混ぜる。

芋煮カレールー

芋煮を最後までおいしく楽しむポイント



- 牛肉、巻、長ネギ、まいたけを加えて、火がとおったらできあがり。



まで煮る。味見をして好みの味にする。

- 2の鍋に里芋、こんにやく、ごぼう、水を入れて柔らかくなる



かわつたら皿に取り出す。

2. 鍋に牛肉と砂糖、しょうゆ、料理酒を入れてから煮る。肉の色



※更煮はヌルヌルするから気をつけて切つてね!



1. 更煮は一口大に切る。牛肉は5cm幅に切る。

芋煮を作ってみよう!



水気をしぼり一口大に切る。

巻 ホウリに水を入れて、巻をひたす。かわらなくなつたら



まいたけ 食べやすい大きさにほぐす。



長ネギ 斜め薄切りにする。



※ごぼうはアツクがあるので水にさらしてアツ抜きをする。

する。ホウリに水を入れてごぼうを水にさらす。

を持ち、反対の手でごぼうを回しながらピラーを引いてさかさがきに



ごぼう たわしで洗って汚れを落とす。刺き手にピラー



※こんにやくは、<さみき>のためにゆでる。

2〜3分ゆでる。こんにやくをざるに上げて水気をきる。



平こんにやく 一口大に手ちぎる。鍋にお湯を沸かして

したごしらえしよう!

・砂糖 大さじ1 ・料理酒 大さじ2 ・水 7カップ

・まいたけ 1パック ・巻 5g ・しょうゆ 120cc

・平こんにやく 1枚 ・ごぼう 20cm ・長ネギ 1本

・更煮(洗ったあるもの) 400g ・牛肉薄切り 250g

材料 4人分

芋煮

