

# ●ひじきとごぼうのもの

ざいりょう

## ☆材料☆

- |                |       |
|----------------|-------|
| ・かんそうひじき       | 15g   |
| ・かんそうごぼう       | 15g   |
| ・めんつゆ（2倍のうしゆく） | 45mL  |
| ・水             | 135mL |



## ☆作り方☆

1. ポリぶくろにかんそうひじき、かんそうごぼう、めんつゆ、水を入れる。
2. 空気が入らないようにぶくろをねじり、上の方で口を結ぶ。
3. あらかじめ、なべに湯をわかし、平皿をしずめ、1のぶくろを入れる。
4. 10分間加熱する。
5. 皿にもりつけ、ぶくろを切り開いてませ合わせたら完成！

# ひじきとごぼうのもの 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
	肉、魚、たまご、大豆 にゆうせい品、海そう	ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう	野菜、きのこ、果物
	 <p>かんそうひじき</p>		 <p>かんそうごぼう</p>