

作ってみました♪

# レシピカード

レシピ作成者

年 組 番

氏名

【例】

★「分類」には、当てはまる食品群の数字(1~6)を記入しましょう。

☺ 調理名 <b>かるかん</b>			☺ 作り方 (調理の手順をわかりやすく書こう)
☺ 材料名	☺分量(4)人分	分類	作り方 1. ながいもは厚めに皮をむき、酢水に漬けておくをぬく。 2. 1をすりばちですりおろし、すりこぎでよくする。卵白をよく溶いて入れ、さらによくする。 3. 2に水、かるかん粉、砂糖(上白糖)を交互に入れてながら、よくすり混ぜる。 4. 3を流し箱または湯飲み茶碗に七分目まで入れ、蒸気の上から、蒸し器で25~30分蒸す。  冠婚葬祭によく使われる贈答菓子なので表格。 材料の時よりおしあかると軽くするの、軽いあつものという意味で「かるかん」と言われるようになった。
かるかん粉	52g	5	
砂糖	40g	5	
ながいも	36g	5	
穀物酢	適量		
卵白	10g	1	
水	30ml		
※参考にした資料やホームページがあれば、記入しましょう。			



作ってみました♪

# レシピカード

レシピ作成者

年 組 番

氏名

★「分類」には、当てはまる食品群の数字(1~6)を記入しましょう。

☺ 調理名			☺ 作り方 (調理の手順をわかりやすく書こう)
☺ 材料名	☺分量( )人分	分類	
※参考にした資料やホームページがあれば、記入しましょう。			



【例】

🍴**でき上がり**🍴 (イラストまたは写真。イラストの場合は色をぬろう。)



🍴**でき上がり**🍴 (イラストまたは写真。イラストの場合は色をぬろう。)