

のりの佃煮

【献立例】ごはん、のりの佃煮、アジフライ、土佐あえ、いものご汁



材料(約10食分)

のり	15g (板のり 5枚)
水	130ml
しょうゆ	小さじ4 (24g)
みりん	小さじ2弱 (10g)
三温糖 (さとう)	大さじ 1.5 (13g)
白いりごま	大さじ 1.5 (5g)

<作り方>

1. 板のりは細かくちぎり、水につけてふやかしておく。
2. 1にしょうゆ～三温糖を加えて火にかけ、煮詰める。
* 焦がさないように気を付けましょう。
3. 水分が飛び、もったりしてきたら白ごまを合わせる。



- ・きざみのりやもみのりでも作ることができます。
(むしろその方が作業は楽です。)
- ・冷めるとかたくなるので、気持ちゆるめに仕上げるとよいと思います。
- ・粗熱がとれたら清潔な密閉容器に入れ、冷蔵庫で保管し、3日を目安に食べ切るようにしてください。