

のいの佃煮

【献立例】 ごはん、のりの佃煮、アジフライ、土佐あえ、いものこ汁



<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。

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) |



- 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。