

# ● 香り広がる のりのつくだ煮

## 栄養成分 でき上がり10g

エネルギー	.....	6kcal
たんぱく質	.....	0.6g
カルシウム	.....	3mg
食塩相当量	.....	0.4g



## 材料 作りやすい量(でき上がり140g)

焼き海苔(全型) ..... 約4枚(10g)

### 【A】

昆布だし汁※	.....	1/2カップ
しょうゆ	.....	大さじ2
砂糖	.....	小さじ1
みりん	.....	小さじ1
かつおだし(顆粒)	.....	小さじ1

●写真は、雑穀入りごはんとうろと豆腐とわかめの味噌汁です。  
※だし昆布1cm角を水1/2カップに一晚浸けておきます。

## 作り方

- 1 小鍋に【A】を入れてのりを細かくちぎって加え、火にかけます。煮立ったら火を弱め、のりを煮汁になじませて溶かしながら煮ます。
- 2 汁気が少なくなってきたら弱火にし、焦げないように、さらに底から混ぜて汁気がなくなるまで煮ます。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

こののりのつくだ煮は、市販のつくだ煮より薄味なので、香りが引き立ち、フレッシュなおいしさを楽しめます。冷蔵庫で4~5日ほど保存できます。雑穀入りごはんへのせれば、ビタミンとミネラルが満点の一品に。豆腐とわかめなどの味噌汁を添えて朝食にどうぞ。