

～給食レシピ～

のりの佃煮

材料

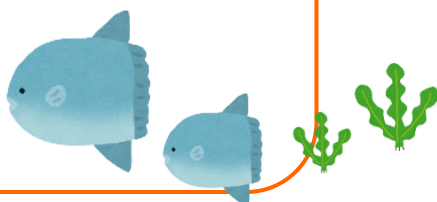
*作りやすい分量

• のり …18g
• だし …220mL

• 水あめ …9g
• あおのり…2g

• 三温糖 …10g
• しょうゆ…22g
• みりん …15g

調味料



作り方

①のりをちぎります。(この後、ミキサーで細かくするのでなるべく小さめに。1cm×1cmくらい。)



②のりをだしに浸して、ふやかします。



③のりがふやけて柔らかくなったら、なめらかになるまでミキサーにかけます。(ミキサーがない場合は③を省略してください。)



④③を鍋に移し、調味料を加えて火にかけます。焦げないように混ぜながら、弱火で煮詰めていきます。



⑤水あめとあおのりを加えます。汁気がなくなり、ペースト状になったら完成です！



メモ

*給食の「のりの佃煮」は、塩分を控えめにしています。減塩のコツは、だしをきかせることです。だしのうまみを活用することで塩分を少なくしても、おいしく仕上がります。さらに減塩したい方は、濃いめにとっただしを使用してください。