

# ～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
- 調味料
- 三温糖 …10g
  - しょうゆ…22g
  - みりん …15g



### 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

\*三温糖がない場合は、上白糖を使ってください。三温糖の方がコクは出ますが、どちらを使っても構いません。

\*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。