

手作り ★ のりの佃煮



1食分(小さじ1) エネルギー 13kcal 食塩相当量 0.4g

のりの佃煮を
味付け代わりに♪



とりのつくね



卵焼き



ほうれんそうのあえもの

材料 (出来上がり120g分)

- 焼きのり(小さくちぎっておく) . . . 5枚
- 水 1カップ(200ml)
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ2
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2

POINT

江戸時代から保存食として食されてきた「佃煮」は、佃島(現中央区佃周辺)にちなんで生まれた東京の名産品*とされています。是非、ご家庭で作ってみてください。

※農林水産省ホームページ参照

作り方

- 鍋に全ての材料を入れて火にかける。
- よく混ぜながら、水分を飛ばし煮詰める。

