

小魚佃煮



今回は 「小魚佃煮」をご紹介します。

カルシウムたっぷりの一品です。 ぜひお気軽にお試しください♪

【材料】 ※給食の分量を家庭用の作りやすい量でご紹介します。

ちりめん	・・・ 50グラム
かつお節	・・・ 15グラム
ごま	・・・ 大さじ2強
塩昆布	・・・ 10グラム
穀物酢	・・・ 小さじ2
濃口しょう油	・・・ 小さじ1強
本みりん	・・・ 大さじ1
三温糖	・・・ 小さじ2+大さじ1



【作り方】

- ① ちりめんとかつお節は空煎りし、取り出す。
- ② フライパンに調味料を全て入れ煮立て①を入れて味をからめる
- ③ 仕上げにごまと塩昆布を加えよく混ぜる。

*ちりめんの代わりに干シアミでもおいしくいただけます。