



昆布ときのこの佃煮

調理時間 15 分

材料（作りやすい分量）		作り方
昆布	150g	① 昆布はせん切りにする。しいたけは250mlの水で戻し、石づきをとりスライスする （しいたけの戻し汁は使うので捨てない）
干しいたけ	35g（5枚）	
えのきだけ	1袋	② えのきは石づきをとり、ほぐして4等分に切る
しょうが	30g	
★砂糖	140g	③ しょうがはせん切りにする
★しょうゆ	大さじ4	
★みりん	大さじ4	④ 鍋に①、②、③、★の調味料を加えて、汁気がなくなるまで煮る
★酒	大さじ4	

ポイント

昆布ときのこで食物繊維がたっぷりの佃煮です。

■栄養価(30g) ■

エネルギー 55kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0.8g