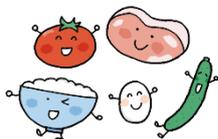


親子でクッキング！

給食メニュー紹介



のりの佃煮



人気のごはんのお供！
おうちでも簡単に作れます。
湿気ったのりも活用できます。

【材料】

のり全型・・・4枚
水・・・100cc
さとう・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1と1/2
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1



【作り方】

- ①鍋にのりを小さくちぎって入れ、水を入れて20～30分おく。
- ②調味料を入れて、鍋を弱火にかけ、水分がなくなるまで煮る。

【ポイント】

- ・焦げやすいので、弱火でかきまぜながら煮ましょう。煮詰めすぎると、冷めたときに少し固めになります。

簡単アレンジレシピ

【のりとツナの Pasta】

耐熱容器に、しめじ、ツナ、コンソメ、塩・こしょうを入れて、ラップをしてレンジにかける。のりの佃煮、バター、ゆでたスパゲティー、みじん切りにした青ねぎをまぜて出来上がり！

