

料理:生ワカメの佃煮



口当たりが滑らかなので、小さな子どもにも食べやすい佃煮です。しっかりと味がついているので、ご飯のお供におすすめです！

作り方

1. 熱湯に生ワカメをサッと入れザルにあけて水を切る。その後、3cm くらいにカットします。
ポイント：生ワカメ（赤いワカメ）使用の場合、下茹でが必要です。塩蔵ワカメ使用の場合、水でしっかりと戻し、塩抜きして下さい。
2. 〇の調味料を鍋に入れ沸騰したらワカメを入れ、弱めの中火で汁気がなくなるまで煮詰める。
3. 煮汁がなくなるまで煮詰めたら出来上がり！

(413kcal)

材料

生ワカメ	500g
(なければ塩蔵ワカメで代用)	
〇水	500ml
〇砂糖	大さじ 4~5
〇醤油	大さじ 4
〇みりん	大さじ 1
〇日本酒	大さじ 1
〇タカノツメ (種を取る)	2cm

ワンポイント

生ワカメは、なかなか使いきれずに古くなってしまいがちですが、少し手を加えることによって数日間保存ができる佃煮です。