



海苔の佃煮ごはん



材料(子ども5人分)

米	275g(1.5~2合)
焼きのり	5g(2~3枚)
砂糖	5g(小さじ1強)
しょうゆ	7.5g(小さじ1強)
酒	2.5g(小さじ1/2)
水	30g(大さじ2)
みりん	1.5g(小さじ1/4)

つくり方

- ① 米を炊く。
- ② のりをちぎって鍋に入れ、水を入れて、のりに水気を含ませる。
- ③ 調味料を入れて、弱火から中火で煮る。

栄養士よりワンポイント

ご家庭に使い切れなかったのりは、ありませんか？
パリパリ感が無くなってしまったのりも、つくだ煮にすることで美味しくいただけます。