

# 給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

## のりの佃煮



材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
きざみのり (焼き海苔でも可。その場合は 大2枚を細かくちぎる。)	3g	①こ鍋にのりを入れ、分量の水をいれて よくまぜてのりを柔らかくする。 ②のりがほぐれたら、調味料をいれて火 にかける(弱火)。 ③ゆっくり焦がさないように混ぜながら、 水分を煮とばして、ちょうどよいかたさ になったら出来上がり！			
さとう	小さじ1				
しょうゆ	小さじ2				
酒	小さじ1				
みりん	小さじ1				
水	60cc				
<b>ポイント！</b>  給食では、この「のりの佃煮」が登場すると、すごい勢いでごはんにおかわり行列 が出来る一品です。 市販のものよりも塩分控えめで、簡単にできるので、ご家庭でお試してください！					
1人分栄養価					
エネルギー	13	kcal	脂質	0.1	g
たんぱく質	0.8	g	食塩相当量	0.4	g