



だいとう キラキラ大東

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



【材料】(10人分)

ざいりょう にんぶん
・干し海苔…全形6枚

★だし汁★

ほ のり ぜんけい まい
・けずりぶし…5 g

みず きょう
・水…1カップ強

しょうゆ おお
・しょうゆ…大さじ1

さとう おお
・砂糖…大さじ1

みりん こ
・みりん…小さじ1

【作り方】

①だし汁の水1カップを沸騰させ、火を止めて、けずりぶしを入れ、静かに1分おいてから、ざるでこし、だしをとる。

②①に干し海苔をちぎって入れ、ふやかす。

③②を火にかけ、調味料を入れて、弱火で水気が飛ぶまで煮る。

栄養価 (ひとり分)

エネルギー：8キロカロリー

たんぱく質：0.8グラム

脂肪：0.1グラム

塩分：0.3グラム