



# だいとう キラキラ大東

わしょく  
レッツ♪和食  
クッキング



## ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- くき えんぞう  
・ 茎わかめ (塩蔵) … 50 g
- みず おお  
・ 水 … 大さじ 1
- さけ こ  
・ 酒 … 小さじ 2
- くろざとう こ  
・ 黒砂糖 … 小さじ 2
- しょうゆ こ はん  
・ しょうゆ … 小さじ 1 半
- みりん こ はん  
・ みりん … 小さじ 1 半

## つく かた 【作り方】

- くき りゅうすい ぶんていどしおぬ  
① 茎わかめは、流水で30分程度塩抜きする。干切りにしておく。
- みず さけ い に  
② 水、酒、みりんを入れ、①を煮る。
- くろざとう い に つ  
③ 黒砂糖、しょうゆを入れ、煮詰める。

## えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：18キロカロリー

たんぱく質：0.3グラム

脂肪：0.0グラム

えんぶん  
塩分：1.2グラム