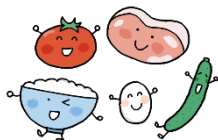


親子でクッキング！

給食メニュー紹介



# のりの佃煮



人気のごはんのお供！  
おうちでも簡単に作れます。  
湿気ったのりも活用できます。

## 【材料】

のり全型・・・4枚  
水・・・・・・・・100cc  
さとう・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1と1/2  
酒・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・大さじ1



## 【作り方】

- ①鍋にのりを小さくちぎって入れ、水を入れて20～30分おく。
- ②調味料を入れて、鍋を弱火にかけ、水分がなくなるまで煮る。

## 【ポイント】

- ・焦げやすいので、弱火でかきまぜながら煮ましょう。煮詰めすぎると、冷めたときに少し固めになります。

## 簡単アレンジレシピ

### 【のりとツナの Pasta】

耐熱容器に、しめじ、ツナ、コンソメ、塩・こしょうを入れて、ラップをしてレンジにかける。のりの佃煮、バター、ゆでたスパゲティー、みじん切りにした青ねぎをまぜて出来上がり！

