

こんぶのつくだ煮



ひとくちメモ

* こんぶには、体内で作ることができないミネラル（カルシウム、鉄など）やビタミンが豊富です。低カロリーで食物繊維をたっぷり含むことから、「海の野菜」と呼ばれています。

* 調味料に酢が入っているのは、こんぶをやわらかくするためです。

* 糸こんぶは刻みこんぶという名でも売られています。

材料と分量 (20人分)

・糸こんぶ	40g
・しょうが	4g
・ごま(白)	40g
・しょうゆ	大さじ3と1/2
・砂糖	大さじ4と1/2
・酢	小さじ4
・だし汁	300cc

* 作りやすい分量として糸こんぶを40gにしました。
多めに作って常備菜にしましょう。

作り方



1. 糸こんぶを水につけ、もどし、食べやすい長さ(3cm程度)に切る。



2. しょうがをみじん切りにする。(チューブでもよい)



3. 調味料、だし汁、しょうがを煮立てる。



4. こんぶを入れ、やわらかくなるまで煮る。



5. 糸こんぶがやわらかくなり、水分が少なくなったら、ごまを入れる。

栄養価

エネルギー 24kcal
たんぱく質 0.9g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
(ここをタップ)



ごはん 牛乳
ちくわのカレー煮 豚汁
こんぶのつくだ煮

2015年9月の給食献立より

