

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	300 c c

* 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。

栄養価

一人分の
 エネルギー 24kcal
 たんぱく質 0.9g

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。



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

