

# のりのつくだ煮



## ひとくちメモ

### 2月6日は「海苔の日」です

701年に制定された「大宝律令」によれば、29種類の海産物が租税として納められていました。そのうち8種類が海藻で、海苔もそのひとつとして表記されており、昔から大変貴重な食品でした。

この史実に基づき、大宝律令が施行された、大宝2年1月1日を西暦に直すと702年2月6日となるため「海苔の日」に定められました。

全国海苔貝類漁業協同組合連合会HPより抜粋



### 材料と分量 4人分

・焼きのり	2枚
・しょうゆ	小さじ2
・砂糖	1つまみ
・みりん	小さじ2
・削り節	小1袋
・水	60cc

### 《一人分の栄養価》

エネルギー 47kcal  
たんぱく質 3.9g



はいがごはん 牛乳  
生揚げとだいこんの煮物  
ごましょうゆあえ  
のりのつくだ煮

2020年2月の給食献立より



### 作り方

1 だしをとる。(顆粒だしでもよい)



少量のだしをとる時は、茶こしに削り節を入れ、上から熱湯を注ぐと簡単にできます。



2 焼きのりを細かくちぎり、だし汁に浸す。  
(きざみのりでもよい)  
(湿気たのりも使えます)



3 調味料を加え、弱火で煮詰める。



多めに作る場合は、だしの量を控えめにしてください。(煮詰まりにくい)

