

人気の給食レシピを紹介します♪

★海苔の佃煮★



※写真は中学校の盛り付け量になります。

手軽に海藻が摂取でき、ごはんもすすみます。
材料を煮るだけで、簡単に作ることができます。



栄養価（1人分）

エネルギー	19kcal	たんぱく質	1.1g
カルシウム	6.5mg	鉄	1.1mg

調理のポイント



湿気った海苔でも作ることができます。お好みで調味料の量を変えて、減塩もできます。

材料（4人分）

焼き海苔	8.0g（全型2枚半）
だし汁	70.0g（大さじ5弱）
砂糖	7.2g（大さじ1弱）
みりん	4.0g（小さじ2/3）
しょうゆ	14.6g（小さじ2と1/2）
酒	4.0g（小さじ1弱）

（作り方）

- ① 焼き海苔は小さめにちぎり、一度水につけてから、水気をしぼっておく。
- ② 調味料を煮立てて、焼き海苔をいれ、水気がなくなるまで煮詰める。