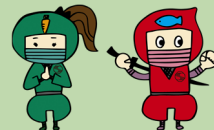


「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう！～

わかめの煮物



低カロリーで、食物繊維、ミネラルたっぷりのわかめを使った料理です。

【材料】 4 人分

乾燥わかめ…… 1 2g
白滝……… 1 袋
油揚げ……… 1 枚
にんじん……… 4 5g
砂糖……… 1 0g（おおさじ1強）
しょうゆ……… 2 3g（大さじ1と1/3）
酒……… 1 5g（大さじ1）
水……… 1 5 0cc



1 人分
約 **58**
kcal



このレシピの
調理動画を
YouTubeで
見られます



毎月19日は
食育の日！

【作り方】

- 1 乾燥わかめは水に2～3分つけて戻して、ざるにあげて水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- 2 白滝はゆでてあく抜きしてから、食べやすい長さに切る。
- 3 油あげはお湯をかけて、余分な油を落とし、短冊に切っておく。
- 4 にんじんは千切りに切っておく。
- 5 鍋に水とにんじんを入れ中火で煮る。
にんじんがかために煮えたら、調味料とその他の材料を加え、弱火で煮る。
- 6 にんじんがやわらかくなり煮汁がほぼなくなったら火を止める。あら熱をとって味を含ませる。
※お好みで七味をふって、ちょっとピリ辛にしてもOKです。

乾燥わかめを戻すときのポイント

乾燥わかめは、使用する料理によって戻す時間を変えます。※水で戻すと10～14倍に増えます。

- ・そのまま酢の物やサラダで食べるときは、5分水につけて戻します。
- ・煮物は2～3分のやや硬めに戻します。

共にざるにあげ水気を切ります。水につけるのが長いと戻しすぎになり、食感が悪くなります。