

わかめの茎佃煮

材 料（4人分）

干わかめ茎	・・・	100g
砂糖	・・・	大さじ4
みりん	・・・	130 cc
酒	・・・	130cc
しょうゆ	・・・	130 cc
水	・・・	700 cc



（一人分の栄養価）

エネルギー	636kcal	カルシウム	282 mg
たんぱく質	33.2 g	鉄	3.5 mg
脂質	8.4 g	コレステロール	386 mg
炭水化物	98.5 g	食物繊維	2.8 mg
ナトリウム	1,991 mg	食塩相当量	5.1 g

作 り 方

- ① 茎わかめを1日たっぷりの水でもどす。
- ② もどした茎わかめを2～3cmの長さに切る。
- ③ ②がかぶる位の水で茹でこぼす。
- ④ 分量の調味料で水分がなくなるまで中火で煮る

ワンポイント



*出来上がりを冷ますと、少しかたくなりますが、味が落ち付いておいしくなります。

出品団体 横須賀市東部漁業協同組合 女性部