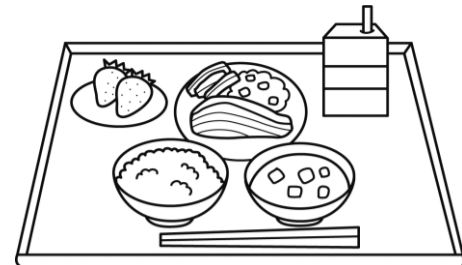


上北小 給食 レシピ



りょうりめい
料理名

かんたん つくだに
レンジで簡単！のりの佃煮

ご飯のお供だけでなく、
和え物や卵焼きの味付けも
これひとつで簡単に
できます。



ざいりょうめい 材料名	ぶんりょう にんぶん 分量(4人分)	き かたなど 切り方等	つく かた 作り方
や 焼きのり	まい 4枚	ちぎる	① のりを細かくちぎって、耐熱ボールに入れる。
しょうゆ	おお 大さじ 1		② 調味料を全て入れて、和える。
みりん	おお 大さじ 2		③ 1分間おいて、のりをふやかす。
みず 水	おお 大さじ 5		④ 電子レンジで30秒加熱する。(600W)
			⑤ のりをほぐすように混ぜる。
			⑥ ④⑤をもう一度繰り返す、のりがほぐれたら かんせい 完成。

【ポイント】

○小鍋で材料を入れて、ほぐしながら弱火で加熱してもできます。

○卵3つにのりの佃煮大さじ1・水大さじ2を入れるだけで、『だし巻き卵』になります。

○小松菜1袋を塩ゆでした後、のりの佃煮大さじ1で和えれば『のりしお』の完成です。