



副食

## さしみ昆布の煮物

[1人分] エネルギー:17kcal 塩分:0.6g たんぱく質:1g 脂質:0.9g 食物繊維:0.4g



## 材料 [4人分]

• さしみ昆布:5cm角4枚

油揚げ:1/2枚水:11/2カップ醤油:大さじ1~2

酒:大さじ1塩:少々

• 唐辛子: 少々

## 作り方

1

さしみ昆布を分量の水で戻します。(さしみ昆布をあらかじめ5cm角に切って保存しておくと、すぐに取り出して使えるので便利です)

2

油揚げは湯通しし、千切りにします。

3

"1"に"2"と調味料、種を除いた唐辛子を入れ、水分がなくなるまで煮含めます。

## [ワンポイントアドバイス]

※さしみ昆布は自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533