

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：1 1/2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、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