

いつもの
料理を
おいしく減塩！

『のりの佃煮』

レシピ提供大阪市立小学校・中学校

1人分: 22kcal 食塩相当量0.5g



【材料(10人分)】

- ・かつお節 5g(小袋2袋) ★だし昆布 1.5g(4cm角1枚)
- ・干しいたけ 5g ★かつお節 3g
- ・きざみのり 20g ★水 200cc
- ・砂糖 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・みりん 大さじ1と小さじ2
- ・濃口しょうゆ 大さじ1と小さじ2

【作り方】

- ① 干しいたけは水でもどし、みじん切りにしておく。
(もどし汁を置いておく。)
- ② ★の分量でだしを取り、しいたけのもどし汁とあわせて150cc
にしておく。
- ③ 砂糖、酒、みりん、濃口しょうゆ、②のあわせだしを合わせて煮
て、干しいたけを加えて煮る。
- ④ 煮上がれば、かつおぶし、きざみのりの順に加え、十分煮詰める。

(※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。)

★だしの取り方★(左記の分量で できあがり120cc)

- ① 表面の汚れをふき取った昆布と水を鍋に入れて30分程度おいた後、火に
かけ、沸騰直前(昆布が浮いてきたら)に昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- ② 沸騰したら火を止め、かつお節が沈むのを待つ。
- ③ かつお節が沈んだら、ペーパータオルを敷いたざるなどでこす。

【減塩ポイント】

・市販の佃煮より50%程度減塩になります。調味料の量を調整
すれば、さらに減塩！
余って湿気ってしまったのりも使うことができます。



レシピ提供: 大阪市立小学校・中学校
試作協力: 大阪市立茨田南小学校 栄養教諭 桑野先生(中央)
鶴見区食生活改善推進員協議会
茨田校区 上田さん(左)、高田さん(右)