



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活タレシピ

昆布とかずのこの煮物

お正月にはかかせない数の子のアレンジです。
簡単で冷めても美味しいので常備菜としても便利ですよ♪



材 料 (6人分) <煮汁>

切り(刻み)昆布	だし汁	300cc
……………	40g	砂糖・みりん
えのき	150g	…各大さじ1と1/2
数の子	100g	しょうゆ 大さじ1
(塩抜きしたもの)		薄口しょうゆ 少々

作り方

1

切り昆布は水につけて戻し、ざるにあげて流水でさっと洗って水気を切る。長すぎるものは適当に切っておく。



2

えのきは石突を切る。数の子は1cm角くらいに切る。



3

鍋に、1と2の具材と煮汁の材料を入れて火にかけ、煮立ったら落とし蓋をして中火で2分煮る。



4

落とし蓋を外して強火にし、混ぜながら煮詰める。煮汁がほとんどなくなったら味見をし、薄かったら薄口しょうゆを加えて味を整える。



栄養価

- 海藻類には、血圧、コレステロール、糖尿が気になる方が特に多く摂りたいねばねば成分アルギン酸を豊富に含みます。
- 数の子のコレステロールが気になる方も、排出力や抗酸化力の強い食材とアレンジしたおかずを、ヘルシーに楽しんでくださいね♪

ワンポイントアドバイス

- 数の子の塩加減によって、最後に入れ薄口しょうゆで味を調整してください。
- 1日半くらい日持ちします。味付けを濃くすればもう少し日持ちしますよ。一度にたくさん作って常備菜に。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。