

## 『のりの佃煮』

【材料・分量】(作りやすい分量)

□焼きのり(もみのり) 2枚(5~6g)

- ◆出し汁(水でもOK) 大さじ4~6(60~80cc)
- ◆酒 大さじ1(15cc)
- ◆みりん 大さじ1(15cc)
- ◆砂糖 小さじ1~2(3~6g)
- ◆しょうゆ 大さじ1(15cc)
- ◆粉がつお 小さじ1/2程度  
(かつお節を粉にしたもの)



【作り方】

- ①のりを細かくちぎってだし汁に入れ、よくふやかす。
- ②のりがふやけ溶けてきたら、調味料を加え、弱中火でじっくりとかき混ぜながら煮詰める。
- ③とろみがつき、水分がある程度なくなってきたら粉かつおを加え混ぜれば完成！

☆甘さや塩分はお好みで調節してください。

★しけてしまっても、そのままでは美味しくないので作っても美味しくできます！！

☆沢山作っても冷蔵庫で保存すれば、1週間くらいは日持ちします。



## 『しそひじき』

【材料・分量】(作りやすい分量)

□ひじき(乾燥) 小さじ2(10g)  
※生ひじきなら80~100g程度

- ◆出し汁 大さじ2(30cc)
- ◆酒 大さじ1(15cc)
- ◆みりん 大さじ1(15cc)
- ◆砂糖 小さじ1~2(3~6g)
- ◆しょうゆ 大さじ1(15cc)
- ◆ゆかり(赤しそ粉) 小さじ1
- ◆白いりごま お好みで



【作り方】

- ①ひじきを水(又はぬるま湯)で戻す。※生ひじきの場合はそのまま使用。
- ②出し汁からしょうゆまでを加え、弱~中火で水分が飛ぶまでひじきを炒り煮する。
- ③水分がなくなったら火を止め、ゆかり・白ごまを加え混ぜたら完成！

☆甘さや塩分はお好みで調節してください。

★ゆかりの代わりに粉がつおを加えれば、プレーンなひじきふりかけになります。

☆沢山作っても冷蔵庫で保存すれば、1週間くらいは日持ちします。