

しいたけ昆布

エネルギー：265.20kcal(1人前)
食塩相当量：0.69g(1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

だし取りに使った昆布も捨てずに乾しいたけと一緒に
煮込めば、美味しい佃煮に早変わり!

料理 近藤由香子

■材料

乾しいたけ	小10枚
だしを取った後の昆布	2枚分(約30g)
乾しいたけの戻し汁	400ml(足りなければ水をたす)
しょうが(細切り)	大さじ1
砂糖	大さじ2.5
醤油	大さじ2.5
みりん	大さじ1
酢	小さじ2

■作り方

- 乾しいたけは水戻しして、大きければカットする。
- だしを取った昆布は、柔らかくなるまで下煮し、食べやすい大きさにカットする。
- 鍋に①②Aを入れ、弱火で汁気が少し残るぐらいまで煮る。
- みりん、酢を加えて軽く煮て火を止める。

Point!

お使いになる醤油によって量は加減して下さい。
砂糖もごらめや三温糖を使うとコクが出ます。

