

そくほう



作ってみませんか？



のりのつくだにご飯にピッタリ！のりってすごい！

のりの佃煮

<材料> 作りやすい8人分

干しのり	15g (5枚)
	90ml (2分の1カップ弱)

三温糖	7.2g (小さじ2半)	
	しょうゆ	28g (大さじ1半)
	酒	10g (小さじ2)
	みりん	10g (小さじ2)

<作り方>

- 鍋にのりの約6倍の水にちぎったのりを浸し、ふやかします。
- 水に溶けてぐずぐずになった①に調味料を入れ、汁がなくなるまで弱火で煮ます。

※しけた海苔を使ったときは少しだけおいしい海苔を入れると香りが良くなりますよ！



給食では新しい海苔で作りますが、家庭ではしけてしまっとうしようかなと思っている海苔を使うといいですよ。簡単にできますから、水分をよくとばしておけば常備菜にもなりますよ。食欲のない朝のお助けマンにもなりますね。子どもたちにも大人気でした！

「海苔はさまざまな栄養成分が非常にバランスよく含まれている食材」です。海苔1枚のカロリーはほとんど無くてヘルシーなうえ、海苔の食物繊維は柔らかく胃腸の壁を傷つけることなく穏やかな整腸作用をうながしてくれます。また細菌による腸内でのビタミン合成にも役立っているうえ、腸内の有害なアミンや有害金属の除去にも有効です。ビタミンの含有量も多くビタミンB1はごはんをエネルギーにかえるのに必要な栄養素であるためおにぎりや海苔巻き、きょうのように佃煮にして食べるのは合性がばっちりです。また普通のビタミンCは熱に弱いのですが、海苔のビタミンCは熱に強いのが特徴です。他にも葉酸やカルシウム、タウリン、EPAなども豊富なので、モリモリいただきたいですね。

栄養価	(1人分)
エネルギー	16kcal
たんぱく質	1.0g
脂肪	0.1g
カルシウム	4mg
鉄分	0.3mg
食物繊維	0.6g
マグネシウム	8mg
亜鉛	0.1mg
塩分	0.5g
糖分	0.9g