

そくほう



作ってみませんか？



ご飯がいくらでも食べられる最強のご飯のお供

あみの佃煮

<材料> 2人分

あみ	12g (大さじ4程度)
※今回は乾燥の小エビ(アキアミ)を使用	
酒	8g (大さじ半分強)
水	8g (大さじ半分強)
三温糖	4g (小さじ1強)
しょうゆ	8g (大さじ半分弱)
粉山椒	少々

<電子レンジの作り方>

- ① 小えびに水と酒をふって5分程度戻しておきます。(戻すことで出汁がしっかり出ます。)
- ② ①に残りの調味料を入れて軽くかき混ぜふんわりラップで500W・30秒かけます。
- ③ ②をもう一度混ぜてラップなしで500W・1分30秒かけて、水分がほとんどとんでいたらできあがり。

①



②



能登半島地震がお正月に起きたので、北陸地方応援献立を給食で出そうと考えました。今回は石川県の「あみの佃煮」です。鍋でも作れますが、電子レンジでも簡単に作れます。本場の味よりやや甘めの仕上がりですが、ご飯が何杯もすすむ味。常備菜におススメです。今回はオキアミが手に入らなかったため小エビ(アキアミ)を使いましたが、は殻や骨も丸ごと食べられるので栄養満点です。



栄養価 (1人分)

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.2g
脂肪	0.2g
カルシウム	24mg
鉄分	0.0mg
食物繊維	0.0mg
マグネシウム	5mg
亜鉛	0.1mg
塩分	0.6g
糖分	2.0g