



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ（食品ロスゼロセミナークッキングレシピ②）

13. だしがら昆布とかつお節の佃煮

捨ててしまいがちな、だしを取った昆布とかつお節を余すところなく佃煮にアレンジ♪

材料（2～3人分）

だしをとった後の昆布	30g
だしをとった後のカツオ節	30g
白ごま	小さじ2
★調味料	
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
酢	小さじ1
水	100ml

作り方

- ①昆布を縦半分にし、2～3mmの細切りにする。
- ②鍋に昆布、鰹節、★を入れて、弱火で熱する。煮立ったら時々混ぜ、汁気がなくなるまで10～15分程煮る。
- ③火を止め、白ごまを加えて混ぜる。

