

ちりめんじゃこの つくだ煮



ちりめんじゃこは、塩ゆでした「かたくちいわし」の幼魚を干したものです。骨ごと食べることができるので、よいカルシウム源になります。

こんぶにも、カルシウムや鉄・食物繊維など、成長期に欠かせない大切な栄養素がたくさん含まれています。

このつくだ煮は、けずりぶしや白ごまも使われていて風味もよく、甘辛い味付けでごはんが進む料理です。

材料（一人分）

ちりめんじゃこ	5 g
しょうが	少々
細切りこんぶ	1 g
砂糖	2.5 g
しょうゆ	2 g
みりん	1 g
白ごま（粒）	少々
けずりぶし	少々
水	2～3 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① しょうがはすりおろし、汁を取る。
- ② ちりめんじゃこはかるくゆでる。
- ③ こんぶは砂が落ちるまでよく水洗いし、5cmくらいに切る。
- ④ 水・しょうが汁・砂糖・しょうゆ・みりんを煮立てた中にこんぶ・ちりめんじゃこを入れ煮る。
- ⑤ 煮汁がほとんどなくなったら、けずりぶしを加える。
- ⑥ 最後に白ごまを加え火を止める。