

東そのぎうまかもんコンテスト出品作品

No.23	ショウガの佃煮
-------	---------



使用した 町内産品	原材料名	ショウガ	キクラゲ	ゴマ	

使用材料・分量(4人分)	作 り 方
--------------	-------

<p>ショウガ 200g キクラゲ 8g 干し海老 5g カエリ(小魚) 10g カツオ節 6g ゴマ 適量 薄口醤油 50g 砂糖 180g 酢 15cc 酒 40cc</p> <p>出来上がり量 約 290g</p>	<p>① ショウガを千切りにする。</p> <p>② キクラゲを水でもどす。</p> <p>③ 米のとぎ汁で①を4～5分煮た後、水にさらす。(3～4回水を替える)</p> <p>④ 鍋に③のショウガとキクラゲ、干し海老、カエリと調味料を入れて煮汁がなくなるまで煮る。</p> <p>⑤ 最後にカツオ節とゴマを混ぜて完成。</p> <p style="text-align: right;">(全体で1時間程)</p>
---	--

【作り方・おすすめのポイント】
 砂糖の量はお好みで!!
 カルシウムたっぷりなので、骨粗鬆症の方にお勧めです!!