

# ちりめんじゃこの 佃煮



走島町産  
「ちりめんじゃこ」使用

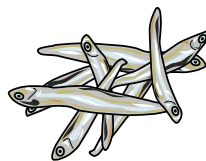


栄養価(100gあたり)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 216kcal |
| たんぱく質 | 19.5g   |
| 脂質    | 4.5g    |
| 食塩相当量 | 3.3g    |

## 材料(作りやすい分量)

|         |         |   |        |         |
|---------|---------|---|--------|---------|
| ちりめんじゃこ | ・・・100g | A | 濃口しょうゆ | ・・・25ml |
| かつお節    | ・・・50g  |   | みりん    | ・・・50ml |
| 白ごま     | ・・・25g  |   | 酢      | ・・・50ml |
| 塩昆布     | ・・・25g  |   | 砂糖     | ・・・50g  |



## 作り方

- ① Aを鍋に混ぜ入れて火をつけ、沸騰したら火を止め冷ましておく。
- ② ちりめんじゃこ、かつお節、白ごまをフライパンに入れて火にかけ、こげないように混ぜながら炒り、全体に火が通ったら火を止める。
- ③ ①に②と塩昆布を入れてよく混ぜてできあがり。