

新しょうがの 佃煮

駅家町産
「新しょうが」使用

栄養価(100gあたり)

エネルギー	105kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	1.0g
食塩相当量	2.3g



材料(作りやすい分量)

新しょうが …… 500g
ちりめんじゃこ …… 150g
A { 三温糖 …… 100g
しょうゆ …… 100ml
みりん …… 50ml
白ごま …… 少々

しょうがの辛み成分は、体を温める働きや食欲を増す働きがあるよ。また、しょうがは魚や肉の臭みをとってくれるので、様々な料理に使われているよ♪

作り方

- ① 新しょうがは細いせん切りにする。
- ② ①とちりめんじゃこ、Aを鍋に入れて弱火で煮る。
- ③ 徐々に火を強めて中火にし、煮汁がなくなるまで煮詰め、白ごまを加える。

