

すき昆布の炒め煮

《材料》(中学生4人分)

- ・すき昆布・・・・・・・・・・15g
- ・天ぷら(さつま揚げ)・・・・60g
- ・人参・・・・・・・・・・1/3本
- ・サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2/3
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・・・小さじ3
- ・酒・・・・・・・・・・小さじ1
- ・水・・・・・・・・・・60cc

《作り方》

- ① すき昆布は戻して、水をきっておく。
- ② 天ぷらは薄い短冊に切る。
- ③ 人参は千切りにする。
- ④ 鍋を熱して、油で人参を炒め、次に昆布と天ぷらを加え、水と調味料を入れ煮る。昆布に味がついたら出来上がり。

※昆布はだしに使った後の昆布でもOK! その場合は戻し重量で30g~40g使用し、細く切ってください。

《コメント》

岩手県の郷土料理として給食に出しています。すき昆布は、刻み昆布にかえてもおいしくできます。

