

## おいしい佃煮

カルシウムたっぷりで、おすすめの常備菜です。



レシピ：中村和憲先生

### 材料

〈作りやすい分量〉

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 花かつお                | 50 g  |
| かえりちりめん (または、いりこ小羽) | 100 g |
| いりごま                | 50 g  |
| 塩昆布                 | 50 g  |
| 濃い口しょうゆ             | 50cc  |
| 米酢                  | 50cc  |
| みりん                 | 50cc  |
| 砂糖                  | 50 g  |

### 作り方



花かつおは手でもんで細かくする。



材料を全部ボウルに入れ、調味料を加えて全体をよく混ぜ合わせたらできあがり。