

❀ じゃこの佃煮

1人分の栄養価

エネルギー	36kcal
たんぱく質	4.2g
カルシウム	52mg
塩分	0.9g



《材料…4人分》

※分量は給食用なのでご家庭で調整してください。

ちりめんじゃこ	40g	みりん	小さじ2
根生姜	3g	砂糖	小さじ1
酒	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1/2	水	150cc

《作り方》

- ① 根生姜は洗ってみじん切りにする。
- ② 鍋に水とちりめんじゃこを入れ、アクを取りながら煮る。
- ③ ちりめんじゃこが柔らかくなったら、酒と酢を加える。
- ④ みりん、砂糖を加えてさらに煮る。
- ⑤ しょうゆ、根生姜を加え、煮汁がなくなるまで煮詰めたら出来上がり♪

給食では茨城県沖で獲れたちりめんじゃこを提供しました。ちりめんじゃこは成長期に欠かせないカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含んでいます。

佃煮は作り置きができますので、ご家庭では量を増やして作っても良いですね。和え物やおにぎりに混ぜてもおいしくいただけます。ぜひお試しください♪

【しらす・ちりめんじゃこについて】

しらすはイワシの稚魚の総称で、乾燥具合により呼び名が変わります。

🐟 釜揚げしらす…生のしらすを釜揚げしたもの

🐟 しらす干し…釜揚げ後に少し乾燥させたもの

🐟 ちりめんじゃこ…しらす干しよりさらによく乾燥させたもの

乾燥度が高いほど固めになりますが、日持ちしてうま味も凝縮されます。

