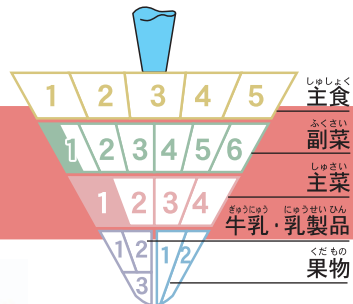


こぶま 昆布巻き



副菜0.5つ・主菜1つ
179kcal 塩分2.3g

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ 身欠きにしん 4本
- ☐ 煮昆布 (昆布巻き用) 40g (もどしたとき8cm×15cm 8枚)
- ☐ かんぴょう 20g
- ☐ 砂糖 大さじ4

- ★調味料
- ☐ 水 400cc (2カップ)
 - ☐ 酒 大さじ1
 - ☐ 昆布のもどし汁 400cc (2カップ)

- ☐ みりん 大さじ3
- ☐ しょうゆ 大さじ2と1/2

食器

- ☐ 皿
- ☐ はし ☐ はしおき



器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ まな板
- ☐ 包丁
- ☐ 鍋 (フタつき)
- ☐ ボウル (大) 2
- ☐ つまようじ 8本
- ☐ キッチンばさみ

- ☐ トング
- ☐ 計量カップ
- ☐ 計量スプーン (大)
- ☐ クッキングシート (落としぶた用) (鍋のサイズに切ったもの)

さあ、つくってみよう！ ＊乾物のもどし加減はおうちの人に見てもらおうね

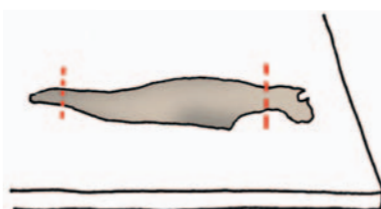
めやす 75分 (昆布をもどす 30分)	(にしんをもどす 12時間)	にしんの下ごしらえをする 5分	かんぴょうを切る 5分	にしんを昆布で巻く 5分	煮る 60分～ できあがり
-------------------------	----------------	-----------------	-------------	--------------	---------------

1 昆布は水洗いして、水をいれたボウルに30分～1時間ひたしてしんなりさせる。長さ15cmに切る



もどし汁は煮る時に使うのでとっておいてね

2 身欠きにしんは頭と尾を切りおとす

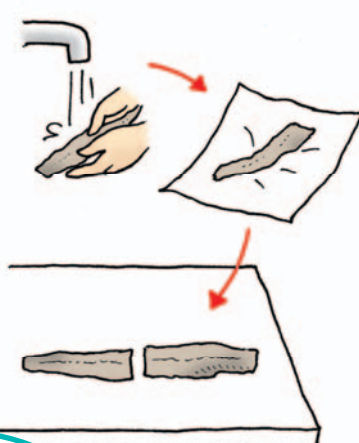


＊にしんの身が硬い場合は、こめのとぎ汁に一晩つけてもどし、あくをぬいておく

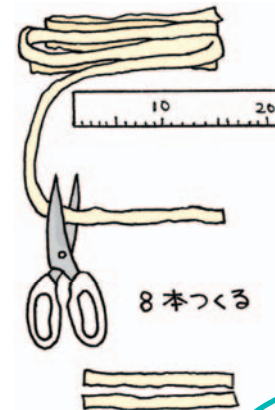


夏は冷蔵庫にいてもどそう

3 にしんをぬるま湯で洗って水気をふきとり、半分に切る (8～10cmくらい)

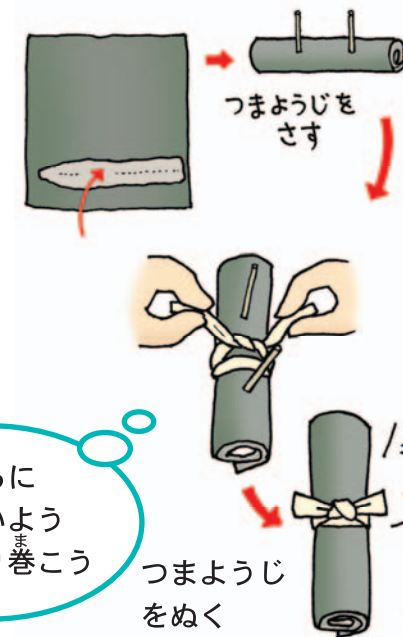


4 かんぴょうは25cmくらいの結びやすい長さに切る (もどさず使う)



ゆるゆるにならないようきっちり巻こう

5 昆布を広げて、にしんを心にして巻き、つまようじをさして止め、かんぴょうでまん中をむすぶ

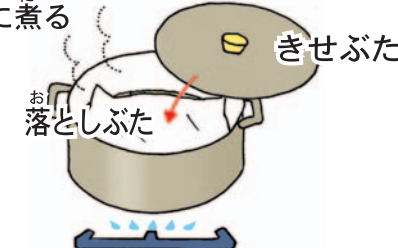


つまようじをぬく

6 鍋に★をいれて昆布巻きをならべる。落としぶたときせぶたをして弱火で煮る。



やわらかくなったら砂糖をいれてさらに煮る



◎をいれてしばらく煮て火を消す。そのまま半日ほどおくとおいしくなるよ。