

海苔の佃煮

合計加熱調理時間 約 **50** 分

[1人分：167kcal／食塩相当量：4.2 g]

※1人あたり100gとして計算

磯の香り豊かな海苔の佃煮を手に入りやすい焼き海苔で。
じっくりと加熱することで、なめらかでやさしい味わいになります。



材料（仕上がり約700g）

焼き海苔（細かくちぎる）	20枚 60g
<材料a>	
みりん	200cc
しょうゆ	150cc
酒（煮切る）	150cc
砂糖	50g
水	300cc
顆粒和風だし	小さじ2
白ごま	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

仕上がり約700g

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	50分	160℃	—

下ごしらえ

- ・ <材料a> は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に焼き海苔、<材料a>を入れて30分ふやかす。
2. 1のホテルパンに蓋をして【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し混ぜる。