

## 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°C	—

## 下ごしらえ

- <材料a>は混ぜ合わせる。

## 作り方

- 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。
- 1のホテルパンに蓋をして【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し混ぜる。