

# だしがらのつくだ煮

いちはらのおばちゃん 様

材料 (1人分)	だしを取った後の昆布、かつお節、にぼし (乾燥時の昆布5g、かつお節15g、にぼし5g)  調味料 ( 水 300cc、酢 小さじ2、酒 大さじ1、 みりん 大さじ1、砂糖 小さじ1、しょうゆ 大さじ1.5 )
作り方	① 昆布、かつお節を3mm位にきざむ。 ② にぼしは頭、骨、内臓を取り身だけを3mmくらいに刻む。 ③ 鍋に材料Aを入れ、昆布、かつお節、にぼしを入れ中火で10分位煮ると出来あがる。
アピール ポイント	・だしを取った後の食材でも、うまみが残っているので、おいしいつくだ煮ができる。 ・昆布は細切りにする事で調理時間が短くなり、光熱費の節約になる。

