

いりこの佃煮 (約 8 人分)

材料

食べるいりこ	100 g
(小さいサイズのいりこ)	
けずり節	50 g
塩こんぶ	50 g
桜えび	12 g
白ごま	大さじ2



調味料

砂糖	75 g
濃い口しょうゆ	40 ml
みりん	40 ml
酢	40 ml

作り方

- ① 塩こんぶは水で洗い、絞る。(塩抜きする)
- ② 桜えびはフライパンで乾煎りする。
- ③ 調味料を沸騰させ、その中にいりこを入れて数分煮詰める。
- ④ 火を止め、残りの材料を入れて混ぜる。

材量



③



④



- ・いりこと桜えびはカルシウムが豊富です。噛み応えのある食材ですので、よく噛むことにもつながります。
- ・いりこの佃煮をごはんに混ぜておにぎりにしても美味しいです。

レシピ提供者：龍郷町食生活改善推進員