

簡単減塩昆布巻き

●材料 (4本分)

- ・昆布 30g
 - ・身欠きにしん 160g
 - ・ごぼう 80g
 - ・にんじん 80g
 - ・かんぴょう 8g
 - ・昆布の戻し汁 600ml
- ・酒 30g (大さじ2)
 - ・酢 5g (大さじ1/2)
 - ・砂糖 18g (大さじ2)
 - ・しょうゆ 18g (大さじ1)
 - ・みりん 36g (大さじ2)

●作り方

- 1 昆布はぬれ布巾でふき、水にひと晩つけ戻し、10cm幅に切る。戻し汁はとっておく。
- 2 身欠きにしんは、ぬるま湯で戻し食べやすい大きさに切る。
- 3 ごぼうは縦半分、にんじんは拍子切りにする。
- 4 かんぴょうは、ぬるま湯で洗い塩もみ(分量外)した後、水洗いする。
- 5 昆布の上に、ごぼう、にんじん、しんを置いて、芯にして昆布をくるくると巻き、かんぴょうで2回巻いて結ぶ。
- 6 鍋に昆布を入れて、昆布の戻し汁、酒、酢を加え、落しぶたをして中火で煮る。
- 7 煮立ったら弱火にし、1時間位煮る。昆布がやわらかくなったら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、20分位煮て火を止め、冷めるまで煮汁につけておく。

●栄養価 (1本分)

エネルギー 182kcal たんぱく質 9.9g 脂質 6.8g 炭水化物 21.3g 食塩相当量 1.6g

