




おばあちゃんの味レシピ

昆布巻き ～6人分～

材料	作り方
昆布・・・15cm×6 身欠きニシン・・・2本 かんぴょう・・・10g 昆布戻し汁・・・3カップ 醤油・・・大さじ2 砂糖・・・70g 	①身欠きニシンは、一晩米のとぎ汁にてけて戻し、7cmの棒状に切る。 ②昆布は固く絞った布巾でふき、ぬるま湯で少し戻す。 ③かんぴょうは塩でもんで柔らかくし、水洗いする ④ニシンを芯にして昆布で巻き、かんぴょうでゆるく結び、昆布の結び目を下にして結び目をつくる。 ⑤鍋底に割り箸などを置き、④を並べて昆布の戻し汁を加え、落とし蓋をして砂糖を加え弱火で煮る。醤油は2～3回に分けて加え、ゆっくり煮詰める。

エネルギー：98kcal たんぱく質：3.6g 脂質：1.4g 食塩：2.4g

●今月の豆知識●

ニシン



扱い方、食べ方・・・

- 新鮮なものは、塩焼き、煮物、和え物に
- 身欠きニシンの生干しはそのまま焼いたり、甘辛く煮る。
- 身欠きニシンは、米のとぎ汁につけるとアクがでて軟らかくもどります。

栄養、効能・・・

ニシンは青魚なので脳血栓や動脈硬化など生活習慣病の予防になるDHAやEPAの含有量が高く、またカルシウムの吸収をよくするビタミンD、視覚障害の予防や皮膚の粘膜を強化するのに役立つビタミンAも豊富です。