

しょうがの佃煮



材料: 作りやすい量

しょうが	500 g
昆布 (20cm)	3本
干しいたけ	適量
砂糖	200 g
酒	100cc
醤油	100cc
みりん	100cc

【全量】 エネルギー：1331kcal
たんぱく質：15.1 g 脂質：1.9 g
炭水化物：30.8 g ナトリウム：5982mg

副菜



作り方

1. しょうがは洗い、スライスした後一度茹でる。そのまま4～5時間ゆで汁に浸けておく。
2. しょうがの辛味をみながらざるに上げ、水をきる。
3. 鍋でAを煮立て、「2」と適当な大きさに切った材料を入れて煮る。時々かき混ぜ、味を調えながら煮詰める。