



手作りも、簡単にできておいしいです。



つくりやすい分量

調理時間 約 10 分

作り方

1. 焼きのりは適当な大きさにちぎり、なべに入れる
2. 出し汁は必要分作る（干しいたけの戻し汁でも美味しくできます）
3. ★の調味料を 1 のなべに入れて、のりを 2 分程度ふやかす
4. なべを中火にかけ、わいてきたら弱火にする
5. 焦げないように注意しながら、へらなどでまぜる。
6. のりから調味液が分離しない程度ににつめる。
7. 煮沸消毒した瓶などに入れ粗熱が取れるまでさます。
8. 冷蔵庫などで保存して、1 週間くらいをめやすに食べる。

材料

焼きのり（四角）	3 枚
★ 出し汁	大さじ 3
★ しょうゆ	大さじ 2
★ 酒	大さじ 2
★ みりん	大さじ 1
★ 砂糖	小さじ 1/2

干しいたけの戻し汁を使う場合、戻した干しいたけも、きざんで入れるとおいしいです。

辛味が欲しい場合は、種をとった鷹の爪を入れてもいいですね。

