

# だいずの昆布煮

煮物

74kcal / 脂質2.7g / 塩分0.4g



## ワンポイント

たんぱく質の豊富な「だいず」を使ったシンプルな献立です。

「こんぶ」からうま味が出ておいしく仕上がります。



### 材料(4人分)

- ・ 水煮だいず .....120g
- ・ こんぶ ..... 8g (約10cm角)
- ・ 水 ..... 200ml

#### 〈A〉

- ・ 三温糖 ..... 小さじ2
- ・ みりん ..... 大さじ1/2
- ・ しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1/2

### 作り方

- ① こんぶは1cm角に切り、水に浸け、漬け汁ごと煮る。
- ② あくをととり、だいずを入れ、〈A〉で調味する。
- ③ だいずとこんぶがやわらかくなり、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。