

# かつおダイスカット佃煮



## ■ 説明

給食会だより 平成23年度7月号掲載

## ■ 材料と分量

- ・かつおダイスカット・・・500g
- ・おろし生しょうが・・・30g
- ・清酒・・・50cc
- ・二分角昆布・・・20g
- ・白炒りゴマ・・・45g
- 【A】
- ・錦味・・・30g
- ・清酒・・・20g
- ・濃口醤油・・・23g
- ・三温糖・・・20g

## ■ 手順

1. かつおダイスカットは流水解凍し、おろし生しょうがをまぶして熱湯をさっとかける。
2. 鍋に、清酒と1を入れて火にかけて少し炒め、アルコール分を飛ばす。
3. 二分角昆布と【A】を入れて炒める。
4. 最後にゴマをかける。