



豚肉と野菜の昆布巻き

～歯舞漁業協同組合～

材料（4人前）

歯舞早煮昆布(乾燥)・・・45g
（105cm物で3本、35cm物で8～9本程度）
豚肉（薄切り）・・・・・・8枚
にんじん・・・・・・・・・・1本
ごぼう・・・・・・・・・・1本

いんげん・・・・・・8本
酢・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・70g
はぼまい昆布しょうゆ・・・80ml
水あめ・・・・・・適量

つくり方

- ①水に昆布を入れ、5分ほど戻します。
- ②ごぼう・にんじんは、皮を剥き細切りにします。
- ③昆布を広げてその上に豚肉・いんげん・ごぼう・にんじんを並べて巻きます。
- ④鍋に昆布を並べて、昆布が隠れるくらい水を入れます。さらに、酢・酒・砂糖を入れて、昆布が柔らかくなるまで煮込み、途中、アクが出るので取り除きます。（味付けは好みで調整してください。）
- ⑤鍋に、はぼまい昆布しょうゆを加え、さらに煮込みます。
- ⑥最後に、水あめを入れて照りを出し、煮汁がなくなるまで煮込んだら完成です。

昆布(100gあたり)の栄養成分量

エネルギー
140kcal

たんぱく質
8.3g

脂質
1.5g

炭水化物
58.5g