

電子レンジで 出来る！！

簡単！ オリジナル海苔佃煮

海苔は、長いこと保管していますと、紫色に変色します。

また、味付け海苔も開封後長く置きますと湿ってしまいます。そうすると、海苔のおいしさが低下して、処分することになりがちです。しかし、こうした海苔を佃煮にして活かすことができます。

それも、**どんぶりと電子レンジで簡単に、おいしい「オリジナル海苔佃煮」**に生き返らせましょう！！

材料（時間：約15分）

○海苔5枚

○お酒・しょうゆ・みりん・砂糖



作り方



海苔は、細かくほぐしてどんぶりの中に入れます。
海苔約5枚分に、お酒・50cc、水・50ccを加えます。そして、箸で十分かき混ぜます。そのまま、10分ほど置いてほぐします。
さらに、4本の箸を束ねて、よくかき混ぜてほぐします。
そして、電子レンジで**1分半**ほど加熱します。



電子レンジから取り出すと、しょうゆ・25cc、砂糖・大さじ1強、みりん・大さじ1を加えて味付けをします。
このときも十分かき混ぜてください。
もう一度、電子レンジで**3分**加熱します。



3分後に電子レンジから取り出し、もう一度、4本束ねの箸で十分かき混ぜます。
(どんぶりが熱くなっていますので、ご注意ください！！)
さらに、電子レンジに入れて**2分程度**加熱します。



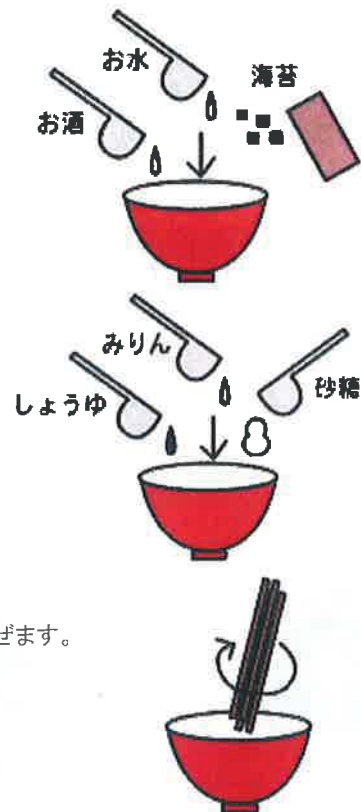
電子レンジから取り出し、ぐつぐつ煮立っていますが、さらに4本束ねの箸でかき混ぜます。



粗熱が取れたら、密閉容器に入れて保存してください。

1週間から10日位日持ちします。

なお、味はお好みに合わせて調理下さい。 ご飯にのせたり、海苔茶漬けやお酒のつまみにもなります！



やけどに注意してね！