



## 指宿鰹節のレシピ

### だしがらで絶品つくだ煮

#### 材料(2人分)

だしをとった後の昆布……1枚分  
だしをとった後のかつお節…2パック分  
ざらめ……………大さじ1(15g)  
本みりん……………大さじ1(18g)  
しょうゆ……………大さじ1(18g)  
酢……………大さじ1(15g)  
かつお節……………1パック(3g)  
白ごま……………大さじ1(9g)

#### 作り方

①だしをとった後のだし昆布とかつお節は適宜に切り、鍋に入れてざらめ、本みりん、しょうゆ、酢を入れて炒り煮する。  
②仕上がりにかつお節3gと白ごま大さじ1を加えて出来上がり。

指宿市健幸レシピ 指宿の地域食材を活用した介護食