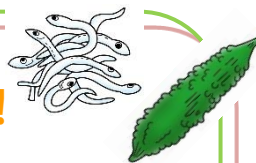


## 作ってみよう！パワーアップ朝ごはん！

カルシウムたっぷりのしらすを使った



# しらすとゴーヤの佃煮

### 〈材料 4人分〉

ゴーヤ	1/2本	
しらす干し	1/2カップ	
白ごま	小匙1	
かつお節	約5g (小1パック)	
調味料	砂糖	大匙1
	しょうゆ	大匙1
	みりん	大匙1

### 〈作り方〉

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り除き、薄く切る。
- ② ①をさっと茹で、水気を切る。
- ③ フライパンに調味料を入れて煮立たせ、②としらす干しを入れて汁気がなくなるまで煮る。
- ④ ③にごまとかつお節を加え、混ぜ合わせる。

作り置きしておくと朝から  
手軽に食べられます！

