

うにとわかめの煮物



●材料（4人分）

うに・・・・・・・・100g

塩蔵わかめ・・・・80g

A

みりん	・・・・	大さじ 1
砂糖	・・・・	小さじ 1
水	・・・・	120ml

しょうゆ・・・・大さじ 3

●作り方

- 1 塩蔵わかめはよく水洗いをし、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ってきたらわかめ、うにを入れる。うにが煮えたらしょうゆを加え、味をみてから火を止める。



ワンポイント

香りや独特のうまみがあるうには、魚介類と合わせたり、他の食材とあえたりするのもおすすめです。