

## 函館真昆布の甘酢煮

(レシピ提供:函館農水産物ブランド推進協議会)



### 【材料 2人分】

函館真昆布, 花かつお  
… だしをとった後の材料を使用  
白菜 … 60g  
ごぼう … 40g  
にんじん … 40g  
こんにゃく … 1/8  
油 … 大さじ1/2  
だし汁 … 大さじ1/2

### 【A】

砂糖 … 大さじ1  
酢 … 大さじ1  
醤油 … 大さじ1

### 【作り方】

- ① 函館真昆布、白菜、にんじんは細切りにする。(ごぼうはさがきにする。こんにゃくは小さめの短冊切りにする。)
- ② 油を熱し、①を炒め、函館真昆布のだし汁を入れ、【A】を加えて煮付ける。



お好みで、七味唐辛子をふってもよい！



### 【函館真昆布のだし汁】

『材料』

- ① 函館真昆布 … 10g
- ② 花かつお … 適量
- ③ 水 … 1ℓ

