

《材料》

- だしを取ったあとの煮干し
- いらごま . . . 小さじ1
- 醤油 . . . 小さじ1/3
- 砂糖 . . . 小さじ1/3
- 水 . . . 小さじ1/3

《作り方》

- ① 耐熱皿に、だしを取ったあとの煮干しを重ならないように並べ、
キッチンペーパーをかぶせて電子レンジ500Wで2分30秒ほど加熱し、
煮干しの水分を飛ばしてカラカラにする。
- ② 別の耐熱容器に、醤油・砂糖・水を入れ、
ラップをかずに電子レンジ500Wで40秒ほど加熱する。
- ③ ②に煮干しといらごまを入れて和えて、電子レンジ500Wで更に20秒ほど加熱する。
- ④ 水分が残っているようなら、10秒毎に加熱を繰り返す。
- ⑤ 煮干とごまがくっいたら、できあがり！



取り出すときは容器が熱くなっているので、ヤケドに注意！