

じゃこの酢びたし

いりこ：噛み切りにくい

* 水分をふくませる
* 酸でやわらかくする

材料（1人分）

だしがら煮干し 10尾くらい

三杯酢 大さじ2〜3

作り方

- ① だしをとったあとの煮干しを取り出し、**冷めないうちに三杯酢に漬ける。**
- ② 1時間程度おき、水分と味をなじませる。

☆だしをとったあとの煮干しも無駄にしない
「環食：環境に配慮した食事」の1品。

☆煮干しは**ゆでている**ので、焼くよりやわらかくなります。
☆ししゃも、いわし丸干しを焼いて、漬けてもおいしい。
☆すし酢やらっきょう酢なども使えます。

