茎わかめの佃煮（１人分の目安…10g, 14kcal, 塩分0.2g）

食品名	1人分(g)	10人分(g)	目安量	処理方法	作り方
くきわかめ(煮物用)	10	100		3cmに切る	①茎わかめを流水で30分程度、塩抜きする。
水	2	20	大さじ1と小さじ1		②水、清酒、みりんを煮立て、①を煮る。
清酒	2	20	大さじ1と小さじ1		③きび糖、しょうゆを入れ、煮詰める。
きび糖	1	10	大さじ1		
しょうゆ	1	10	大さじ1/2弱		
みりん	2	20	大さじ1強		
					※1人分は4年生の量です。

甘めの味付で、子供も好きそうです。コリコリした歯ごたえも人気です。多めに作ってストックしておくとよいでしょう。