「おいしい　たのしい　元気やない」かみんぐ30応援レシピ

【小魚ナッツ～塩分ひかえめ～】

Memo
いりごまとあおさの香りがよく、ナッツといりこの歯ごたえが楽しめます。カルシウムも多く、普段のおやつやおせち料理にもどうぞ！

【カルシウム】
138 ㎎/1 人分

材料(6人分)

ミックスナッツ・・・・・・・・・30g
かえりいりこ・・・・・・・・・・・・30g
┌しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
│砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ1
└みりん・・・・・・・・・・大さじ 2
いりごま・・・・・・・・・・・・小さじ1
あおさ・・・・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

①ミックスナッツとかえりいりこはフライパンで乾煎りしてお皿に出しておく。
②調味料をフライパンに入れて煮立たせ、20～30 秒沸々させて、①を加えて全体にからめ、火を止める。
③お皿に出していりごまとあおさを振り混ぜ、広げて冷ます。

1 人分 栄養価	エネルギー 73kcal	たんぱく質 4.7ｇ	脂質 3.1ｇ	炭水化物 6.2ｇ	食塩相当量 0.3ｇ

柳井市保健センター