

いりこのナッツ和え

その他

78kcal / 脂質4.0g / 塩分0.3g



ワンポイント

骨ごと食べれる小魚はカルシウムが豊富です。

成長期の中学生には、ぜひ食べてもらいたい食品です。



材料(4人分)

- ・いりこ(こぶり) 20g
- ・いり大豆 20g
- ・ピーナッツ(半割り) 20g
- ・サラダ油 小さじ1/5

〈A〉

- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/3
- ・しょうゆ(こいくち) 小さじ1/2

作り方

- ① いりこはから炒りし、くずをふるう。
- ② 〈A〉の調味料を合わせ、煮立たせる。
- ③ サラダ油を入れ、材料を加えて和える。