



☆☆ワンポイント☆☆

カリッとからいりしたいりこに、甘辛いたれをか
らめ、青のりをふり入れます。いりこと青のりを
使っているので、カルシウムがたっぷりとれ、おい
しく、体にもよい献立です。

日持ちするので、おやつにもおすすめです。

[illegible]