



じゃことくるみの あめ炊き

上尾市健康増進計画「食グループ」作成

かんたん

アッピ
レシピ

おいしい



調理レベル



1/10量のエネルギー

79 kcal

食塩相当量

0.3 g



材料（作りやすい量）

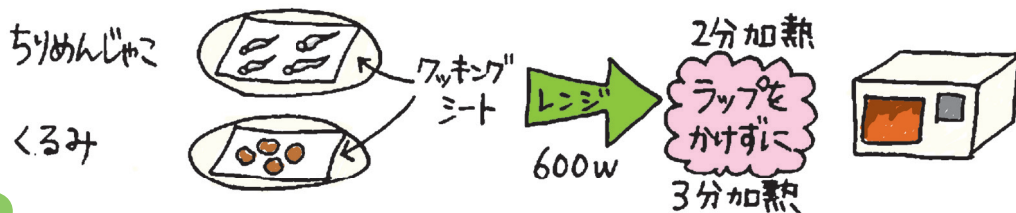
ちりめんじゃこ…………… 30g
くるみ（無塩）…………… 80g

●タレ
砂糖……………大さじ4
酒……………小さじ1
水……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2

作り方は
ウラ面を見てね

作り方

- 1** 皿にクッキングシートを敷いて、ちりめんじゃこを広げ、レンジで2分加熱する。
くるみも同様にレンジで3分加熱し、水気を飛ばす。



- 2** タレの材料を合わせてレンジで1分30秒加熱する。



- 3** 2に1をからめる。



お店で売っているものよりも甘さを控えめにするなど、味の調節が可能です。
魚が丸ごと食べられて、日本人が不足しがちなカルシウムも補給できます。

