

副菜 - 小魚 0-02 じゃこ佃煮



MEMO



材 料	分量(g)
しらす干し	10.00
ごま	1.50
しょうゆ(濃口)	0.10
上白糖	0.80
みりん	2.00

エネルギー(kcal)	31
たんぱく質(g)	3.1
脂質(g)	1
カルシウム(mg)	54
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	17
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	0.2

作り方

- ごまを炒る。しらす干しをざるに入れて蒸す。
- 調味料を沸かし、しらす干しを入れ炒りつける。
- ごまを混ぜる。

- しらす干しは異物がないかよく調べながら、ざるに入れる。

