副菜ー小魚　o-03

じゃこ佃煮（あおのり入り）

材　　料	分量（g）
しらす干し	10.00
ごま	1.00
あおのり	0.20
しょうゆ（濃口）	0.50
三温（花見糖）	0.80
サラダ油	1.00

エネルギー（kcal）	32
たんぱく質（g）	3
脂質（g）	1.7
カルシウム(mg)	49
鉄（mg）	0.3
VA（μg）	23
VB(mg)	0.03
VB2（mg）	0
塩分(g)	0.6
食物繊維（g）	0.2

MEMO

作り方

① しらす干しを蒸す。ごまを炒る。

② しらす干しを空炒りし，水分を蒸発させたところに油を入れ混ぜ合わす。

③ 調味し，ごま･あおのりを振り入れる。

☆ 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。