副菜ー小魚　o-04

手作り佃煮

材　　料	分量(g)
しらす干し	10.00
ごま	1.50
削り節	0.50
みりん	2.00
しょうゆ(濃口)	0.50
三温(花見糖)	0.80

エネルギー(kcal)	33
たんぱく質(g)	3.5
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)	0.6
食物繊維(g)	0.2

MEMO

作り方

① しらす干しを蒸す。ごま･削り節を炒る。

② 調味料を沸かし，しらす干しを入れて炒りつける。

③ ごま･削り節を混ぜる。

☆ 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。