



MEMO



Lined area for writing notes.

材 料	分量 (g)
しらす干し	7.00
アーモンド	0.70
三温(花見糖)	0.70
しょうゆ(濃口)	0.10
みりん	1.50

エネルギー(kcal)	25
たんぱく質(g)	2.9
脂質(g)	0.6
カルシウム(mg)	38
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	17
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	0.1

作り方

- アーモンドを炒る。しらす干しを蒸す。
- 調味料を沸かし、しらす干しを入れて炒りつける。
- アーモンドを混ぜる。
- 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。

