



材 料	分量 (g)	
しらす干し	7.00	
さくらえび(煮干し)	0.40	
アーモンド	4.00	
サラダ油	0.80	
[上白糖	1.20	
	酒	0.80
	しょうゆ(濃口)	0.20
ごま	1.50	

エネルギー(kcal)	61
たんぱく質(g)	4.1
脂質(g)	4
カルシウム(mg)	71
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	17
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.04
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	0.6

作り方

しらす干し・さくらえびを蒸す。アーモンド・ごまは炒る。

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せる。

調味し、アーモンド・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。

