

いりこ
で作る!!

かむかむ佃煮

〈いりこことするめの佃煮〉



いりこやあるめ、桜えびやアーモンドなど、噛みごたえのある食材を、蜂蜜で甘辛く煮込んだ佃煮に仕上げました。こはねのお供にもおつまみにも最適の一品です。

食材メモ

いりこ

歯の健康、からだの健康はしっかり噛む食事から作られます。いりこもするめも長崎県を代表する特産品。カルシウムも豊富な食材です。自然の恵みをたっぷり含んだ美味しいいりこやするめをふんだんに使った「かむかむ佃煮」を、毎日の食卓に揃えて、健康なからだ作りに心掛けましょう。



【材料(4人分)】

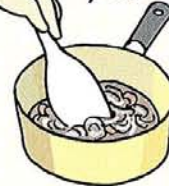
いりこ 10g
切りいか(するめ)10g
桜えび 10g
アーモンド(スライス)10g

A(調味液)

醤油 小さじ1
酒 大さじ1
はちみつ 大さじ1½
水 大さじ2



鍋に調味液と食材を入れ炒りつけます



仕上げにアーモンドを入れ軽く混ぜます



【作り方】

①切りいか(するめ)は、キッチンばさみで1cm長さに切ります。

桜えびはパリッとするまで、アーモンドは軽く焦げ目が付く程度にそれぞれ空炒りします。

②鍋にAを入れてよく混ぜ、火にかけます。いりこ、切りいか、桜えびを加えて、炒りつけます。

③パリリとしてきたら、アーモンドを加えて、さっくり混ぜて火を止めます。



1人あたりの栄養価

エネルギー 68kcal
たんぱく質 0.7g
脂質 0.5g
カルシウム 112mg
食物繊維 0.3g
塩分 0.5g