



KUMAMOTO

菊池

KIKUCHI

いりこさつまいものあまから煮 牧野 昌子



材料

いりこ	50g
さつまいも	小1個
カシュナッツ	25g
クルミ	25g
パン(食パン)	1/2枚
干しぶどう	25g
ゴマ	少々
酢昆布	少々
揚げ油	適宜
たれ	
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ4
はちみつ	大さじ2
酢	大さじ1 1/2

作り方

- ①さつまいも、食パンを1cm角に切り、油で揚げておく。
 - ②いりこ、カシュナッツ、クルミをフライパンでからりといておく(焦がさないように注意する)。
 - ③たれの材料を鍋で混ぜ合わせる。
 - ④③を弱火にかけ、あわ立ってきたら酢昆布を入れ、①・②を加えて、汁気がなくなるまで混ぜ合わせ、ゴマをふる。
- ※味付けは調味料の量で加減する。

料理に
まつわる話

身近な材料を用いた、美味しく体が喜ぶおやつです。おつまみにもなり、作り置きもできます。

まめ
知識

煮干しには歯や骨を丈夫にする・骨粗しょう症の予防・ストレスを抑えるなどの効果があるカルシウムが豊富に含まれています。