

お茶入り小魚ナッツ



エネルギー
120kcal

たんぱく質
7.7g

塩分
0.5g

材料（6人分）

いりこ	60g
アーモンド（スライス）	60g
さとう	大さじ4（36g）
しょうゆ	小さじ2/3
水	大さじ1
茶葉	大さじ3（15g）

【作り方】

- ① フライパンにいりこを入れ、中火にかける。ときどき箸でかきまぜながら、ゆっくり乾煎りする。いりこを皿に取り出し、次にアーモンドを同じように煎って取り出す。
- ② ①の空になったフライパンに⑦を入れ、中火にかける。小さなあわが全面に広がるまで煮立て、乾煎りしたいりことアーモンド、茶葉を加えてすばやくからめる。
- ③ バットなどに広げて冷ます。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

嬉野市の特産品であるお茶を“食べる”一品です。
給食にも取り入れられる、人気のメニューです。
お子さんのおやつにもおすすめです！

