



手作りアーモンドカル



(一人分) エネルギー：103kcal 塩分：0.3g カルシウム：211mg

材料 (1人分)

かえりいりこ・・・8g
アーモンド・・・10g
砂糖・・・・・・・・小さじ2/3
みりん・・・・・・・・少々(1g)
白いりごま・・・・・・・・小さじ1/3

作り方

- ①フライパンでいりこを弱火でから炒りする。
(カリカリになるまで3～5分)
- ②目の粗いザルにうつし、いりこの粉を落とす。
- ③砂糖とみりんを火にかけ、ふつふつしてきたら
いりこを入れてからめる。
- ④アーモンドを加え、さらに混ぜる。
- ⑤最後に白ごまを加えて完成。



クッキングーロメモ

かえりいりことはかたくちいわしの子で、
大きさによって、
「ちりめんじゃこ→かえりいりこ→いりこ」と
呼ばれます。

