



だいとう キラキラ大東

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ さくらえび^{おお}……大さじ 1
- ・ 白^{しろ}いりごま^{おお}……大さじ 3
- ・ ゆかり^{おお}……大さじ^{はんぶん}半分
- ・ かつおぶし^{ぐらむ}……8 g
- ・ あおのり^{おお}……大さじ^{はんぶん}半分

つく かた 【作り方】

- ① さくらえび、ごま、かつおぶしは、フライパンで^{こう}香ばしく^い炒る。
- ② ①にゆかり、あおのりをまぜる。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：28キロカロリー

たんぱく質^{しつ}：2.4グラム

脂肪^{しぼう}：1.6グラム

塩分^{えんぶん}：0.3グラム