



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)

- ・わかめ(塩蔵).....10g えんぞう ぐらむ
- ・しらす干し...16g ほ ぐらむ
- ・ごま油...大さじ1 あぶら おお
- ・砂糖...小さじ2 さとう こ
- ・しょうゆ...小さじ2 こ
- ・いりごま...大さじ1 おお

つく かた
【作り方】

- ①わかめはさっと洗い塩を落とし、細かく刻む あら しお お こま きざ
- ②①をごま油でよく炒め、しらす、調味料を入れる。 あぶら いた ちょうみりょう い
- ③ごまを入れて完成。 い かんせい

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 32キロカロリー

たんぱく質: 1.1グラム しつ

脂肪: 2.6グラム しぼう

塩分: 0.4グラム えんぶん