



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)

- ・ちりめんじゃこ…40ぐらむg
- ・酒…さけ こ小さじ1
- ・しょうゆ…こ小さじ1
- ・みりん…こ小さじ1
- ・砂糖…さとう こ小さじ1
- ・山椒粉…さんしょう こ このお好み

つく かた
【作り方】

- ①ちりめんじゃこをフライパンで炒り、調味料を、い ちょうみりょう
みずけ と いた水気が飛ぶまで炒める。
- ②仕上げに、しあ さんしょう こ この山椒粉をお好みでふって完成。かんせい

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：30キロカロリー

たんぱく質：しつ3.8グラム

脂肪：しぼう0.4グラム

塩分：えんぶん0.5グラム