

いりこの佃煮

煮物

35kcal / 脂質0.9g / 塩分0.4g



ワンポイント

いりこには成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。

また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。



材料(4人分)

- ・いりこ 24g
- ・三温糖 大さじ1
- ・しょうゆ(こいくち) 小さじ2/3
- ・サラダ油 小さじ1/2

作り方

- ① いりこはフライパンでから炒りし、くずをふるう。
- ② 調味料を合わせ、煮立たせ、サラダ油を入れる。
- ③ いりこを入れてからめる。