



ハニーナッツ田作り

栄養士コメント

ごまめはカタクチイワシを干したものです。カルシウムが豊富で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。田作りには炒ったアーモンド、桜エビを加え香ばしさ、うま味をアップさせます。

作り方

- :アーモンドは粗めに砕く。
- :フライパンでごまめとアーモンドを弱火でから煎りする。合わせた調味料(はちみつ、しょうゆ)を加え煮詰める。
- :オープンシートに を広げ冷ます。



成分値 (1人分)

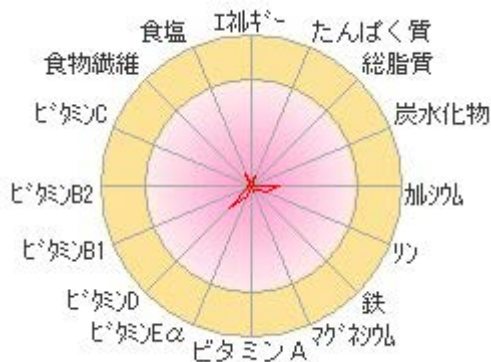
摂取値 単位

1. エネルギー	43 kcal
2. たんぱく質	4.1 g
3. 総脂質	1.4 g
4. 炭水化物	3.4 g
5. カルシウム	140 mg
6. リン	134 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	1.5 μg
12. ビタミンB1	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.2 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ごまめ-----	5	g
2. アーモンド(いり無塩)----- 2~3こ	2	g
3. 桜えび-----	1/2	小サジ
4. はちみつ-----	1/2	小サジ
5. 減塩しょうゆ-----	1/4	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)