



# 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。田作りには炒ったナッツ、かつお節を加え、香ばしさ、うま味をアップさせます。



## 作り方

：クルミ、アーモンドは粗めに砕いて、フライパンで炒り取り出しておく。

：ごまめをフライパンでポキッと折れるまで炒り、ナッツ、合わせた調味料（はちみつ、しょうゆ、みりん）を加え煮詰める。

：白ごま、かつお節をいれよく混ぜる。

## 成分値（1人分）

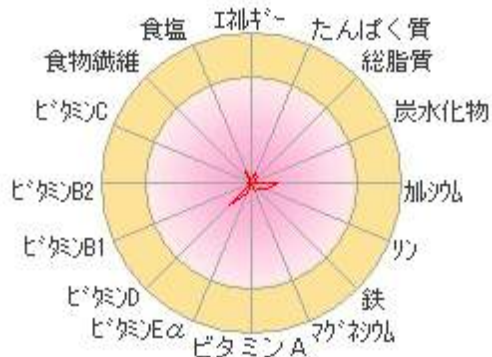
摂取値 単位

1. エネルギー	52 kcal
2. たんぱく質	4.1 g
3. 総脂質	2.8 g
4. 炭水化物	2.7 g
5. カルシウム	132 mg
6. リン	134 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	19 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	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.4 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料（1人分）

分量 単位

1. ごまめ-----	5	g
2. くるみ・いり----- 1こ	2	g
3. アーモンド(いり無塩)----- 2~3こ	2	g
4. はちみつ-----	1/4	小サジ
5. 減塩しょうゆ-----	1/4	小サジ
6. みりん-----	1/4	小サジ
7. 白ごま-----		少々
8. かつお節-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)