



## いりこスナック

他のレシピは  
こちらから

## 【栄養価】

エネルギー：214kcal  
たんぱく質：17.6g  
脂 質：11.8g  
炭水化物：9.3g  
食塩相当量：1.2g

## 【材料（作りやすい量）】

食べるいりこ	25 g
青のり	小さじ2(2 g)
すりごま	小さじ2(4 g)
A オリーブオイル	小さじ2(8 g)
みりん	小さじ2(12 g)
片栗粉	小さじ1(3 g)

## 【作り方】

- ① ビニール袋に A を入れて混ぜる。
- ② いりこを加え、よくからむように混ぜる。
- ③ 電子レンジの皿にクッキングシートを敷き、  
①を広げて500Wで3分30秒加熱する。

いわしを田畠の肥料に使うと豊作であったことから、豊作を願う意味が込められています。  
いわしを使った「田作り」は、新年の縁起物で欠かせないもののひとつです。