



# いりこスナック



## 【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

他のレシピは  
こちらから



## 【材料（作りやすい量）】

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

## 【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。

いわしを田畑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。