



瀬戸内市 管理栄養士

行

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	25g
A	青のり	小さじ2(2g)
	すりごま	小さじ2(4g)
	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。