

かりかりいりこ



エネルギー	85kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	4.0g
塩分	0.4g

カルシウムが多く塩分控えめで、おやつ感覚で食べられますよ。

別府整形外科 栄養士

〈材料〉 1人分量

いりこ	10g
アーモンドスライス	4g
砂糖	1.5g
マーガリン	1.5g
はちみつ	2g
青のり	0.2g
スキムミルク	1.5g

〈作り方〉

- ①いりことアーモンドスライスを焦げないぐらいにフライパンでから煎りする。
- ②フライパンに砂糖、マーガリン、はちみつ、分量外の水(少量)を入れ火にかける。
- ③②が沸騰して小さな泡が多くなってきたら①を入れて絡める。
- ④③をボウルに入れ、スキムミルクと青のりを絡めて冷やしたら出来上がり。