

# 小魚ナッツ



## 材料・下準備(4人分)

ミックスナッツ(食塩無添加) … 50g  
 煮干し(食塩無添加) …… 50g  
 白ごま …………… 大さじ1  
 砂糖 …………… 小さじ2  
 みりん …………… 大さじ1  
 しょうゆ …………… 小さじ1

## Point

噛みごたえのある  
 小魚やナッツ類を  
 使うと、よく噛んで  
 食べることができます。

## 作り方

- ① フライパンにミックスナッツと煮干しを入れ、  
 中火で5分ほど炒って、白ごまを加える。
- ② フライパンの奥に材料を寄せ、手前に全ての  
 調味料を加え、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ③ ふつふつしてきたら、ミックスナッツと煮干しをからめる。

タレとからめてから、  
 フライパンで冷ましておくと、  
 ナッツと煮干しがパラパラに  
 なります。



## 1人分

| エネルギー   | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|
| 144kcal | 9.2g  | 1.1g | 0.4g  |

