

ひつつみとかえり煮干しのカミカミせんべい



(分量は小学校相当です)

材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 純米ひつつみ	10		①ひつつみは150~160℃の低温でカリカリになるまで
* 細切り昆布	1.5		ゆっくり揚げる。
* かえり煮干し	3		②細切り昆布は、さっと洗い水を切り素揚げする。
* 油	10		③かえり煮干しは100℃でカリカリになるまで5~8分
			焼く。
			④①・②・③を和える。
			※塩は加えなくても素材の塩分で十分だと思うが、
			好みにより加えても良い。

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
49	2.4	1.8	0.2	89	17	0.2	0.3	Tr	0.01	0.01	0	0.6