

黒糖いりこ大豆（調理時間：約5分）



★エネルギー：134キロカロリー
★塩分：0.4グラム

材料（4人分）		作り方
いりこ	40g	①フライパンにいりこを入れ、焼き色がつく程度まで炒めとりだす。 ②フライパンに黒糖と水を入れ中火にかけ、黒糖が溶けふつふつとなるまで火を入れる。 ③ボウルに①のいりこ、炒り大豆、すりごまを入れ、②を流し入れあえる。 ④バットに広げて冷ます。
炒り大豆	40g	
すりごま	適量	
黒糖	60g	
水	大さじ1	