

カルシウムをとって、丈夫な骨をつくりましょう！ ご飯もすすみます！

小魚の甘辛煮

【 材料 】(つくりやすい分量)

じゃこ	50g
〔 砂糖	大さじ 1/2
〔 しょうゆ	小さじ 1/2
いりごま	大さじ 1



【 作り方 】

- ① じゃこを弱火でから炒りする。
- ② 砂糖としょうゆを入れ、焦げないように炒る。
- ③ 全体がなじんだら、ごまを加え混ぜる。

※ じゃこの塩分が濃いやうなら、ぬるま湯に浸けて塩気を抜いてください。

※ 軟らかく仕上げたいときは、①でから炒りせず、少量の水で煮るとよいです。