

小魚とナッツのみつがらめ



材料名（4人分） g

• アーモンド	10
• ピーナッツ	10
• くるみ	20
• 小魚	20
• 白ごま	5
• 三温糖	小1
• 水あめ	大1 弱
• しょうゆ	大2
• 本みりん	小1

作り方

- ① アーモンド・ピーナッツ・くるみを荒めに砕き、きつね色になるまでオーブンまたはフライパンで火を通す。小魚も同様に火を通す。白ゴマはフライパンで少し色が付く程度まで炒る。
- ② 鍋に三温糖・水あめ・しょうゆ・本みりんを入れ、火にかけて、三温糖が溶けたら火を止める。
- ③ ②の鍋に①を全て入れ、全体が絡むようにかき混ぜる。

