★こどもと作れる簡単おやつ★

いりこアーモンドうまうま

【材料】約10人分（作りやすい分量）
いりこ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g
アーモンド（お好みのナッツ）・・・・ 50g
三温糖（上白糖）・・・・・・・・・・・・・・ 18g（大さじ2）

（1人分　52kcal）

【作り方】
① 耐熱皿にいりこを広げ、ラップをせずにレンジで約3分
パリッとするまで加熱する。
② アーモンドも同様にレンジで4～5分加熱して冷まし、半分に切る。
③ フライパンに①と②を入れ、中火で香りが立つまで炒める。
④ ③に三温糖を振り入れて混ぜ合わせる。
三温糖が溶けてよくからまったら出来上がり。

※乾燥剤を入れて密封保存すると1ヶ月ほど日持ちする。

こどもの食育推進ネットワーク南エリア