



## アマニふりかけ

香ばしいローストアマニを使用した  
塩分控えめのレシピです



【材料】2人分  
ちりめんじゃこ 20g  
青のり 0.5g  
ローストアマニ(粒or粉末) 1包

【作り方】  
①フライパンにちりめんじゃこを  
入れて炒める  
②香りが出てきたら火を止めて  
青のり、ローストアマニを  
入れて混ぜる

【栄養価】1人分  
エネルギー：35kcal たんぱく質：4.6g 脂質：1.5g  
炭水化物：1.0g 食物繊維：0.7g 食塩相当量：0.7g

