



アマニとあさりのしぐれ煮

ローストアマニを使用した
ご飯のおともにぴったりのレシピです



【材料】1人分

あさりの缶詰	1/2缶
しょうがチューブ	少々
ローストアマニ	1袋
★酒	大さじ1/2
★みりん	大さじ1
★ラカント顆粒	小さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1/2
★水	25ml

【作り方】

- ①あさりの缶詰の汁を切り、水気をキッチンペーパーでふき取る
- ②鍋にあさり、しょうが、★を入れて煮立たせ、煮汁がなくなるまで弱火で約5分煮詰める
- ③②とローストアマニを混ぜ合わせる

【栄養価】1人分

エネルギー：191kcal たんぱく質：20.1g 脂質：4.2g
炭水化物：15.5g 食物繊維：1.1g 食塩相当量：2.3g

