

いりこスナック

2016.7 公開乳幼児を持つ母のグループの集まり

【材料】

いりこ（煮干し） 50 g
砂糖 20 g
水 大さじ 1
バター 大さじ 1

【作り方】

- ①田作りや食べるいりこなどは、さっと洗って、大き目の皿に並べ、電子レンジ1分半位し、ぽきっと折れるくらいにする。煮干しの場合は、頭と腹わたを除き、食べやすい大きさにし、同様にする。フライパンで炒ってもよい。
 - ②フライパンに、砂糖・水・バターを入れ、火にかけ、全体が泡立ちふつふつとしたら、①を入れ、水分をとばすように混ぜる。好みで、白ごまやナッツ類を混ぜる。
 - ③皿に広げて、冷ます。
- *お正月料理 田作りと作り方は同じ。