

マドンナ和え

栄養価(1人分)

エネルギー 135kcal

食塩相当量 1.4g

<2人分>

材料	数量
煮干し	30g
サラダ油	5g(大さじ1/2)
大豆(水煮)	25g
砂糖	6g(小さじ2)
うすくち醤油	9g(小さじ1・1/2)
みりん	5g(小さじ1)
酒	8g(大さじ1/2)
酢	2g(小さじ1/2)
水	2ml
ピーナツ(殻・皮なし)	5g

A

小さい煮干しは丸ごと使っても
苦みが少ないよ！



松山市食育推進
キャラクター
「モグッピー」



1

煮干しは耐熱皿に乗せ油をまぶしてから、ラップをかけず電子レンジでカラカラになるまで加熱する。

2

大豆は湯通しをして、電子レンジで水分がなくなるまで加熱する。

3

小鍋にAの材料を合わせて火にかけ、軽くとろみがつくまで煮つめたら、①と②を加えて混ぜ合わせる。

4

ピーナツを電子レンジに軽くかけ、砕いて③に混ぜ、器に盛る。

★電子レンジにかけることでピーナツが香ばしくなります



ポイント

①、②、④の「電子レンジ」は「フライパンで炒る」にかえても作ることができます。