



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



来年のお正月を手作りおせちで迎えよう
ミックスナッツ田作り



一人あたりのエネルギー 236kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約10分 <small>*粗熱をとる時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

田作り	30g
ミックスナッツ	100g
A	
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

■作り方

- ①耐熱皿に田作りを広げ、ラップをかけずに500Wの電子レンジで2分程度カリッとするまで加熱する
- ②フライパンに混ぜ合わせたAを入れ、中火で半量になるまで煮詰める
- ③②に①、ミックスナッツを加えて手早くからめる
- ④クッキングシートの上に③を重ならないように広げ、粗熱をとる

cooking memo