



たつくり



< 材料 >

ごまめ (かたくちいわしの煮干)	30g~40g
アーモンド (又は胡桃)	10粒程度
落花生	20粒程度
白煎りゴマ	小さじ1

タレ	砂糖	大さじ1.5
	しょう油	大さじ1.5
	みりん	大さじ1.5
	酒	大さじ1

< 作り方 >



- ① ナッツ類は包丁で粗く砕く。
ごまめ、アーモンド、落花生をキッチンペーパーの上に真ん中をあけてドーナツ状に広げ、電子レンジ (600W) で30秒加熱して混ぜ、更に20~30秒加熱してパリッとさせる。
- ② 鍋にタレを入れ、弱めの中火にかけて煮詰める。
- ③ とろりとしてきたらごまめとナッツとゴマを入れてからめる。
- ④ バットに広げて冷ます。
お好みで青海苔粉か七味唐辛子をふりかけても美味。