

★簡単手作りおせちレシピ★

レンジで田作り

(子ども1人分) エネルギー17kcal 食塩相当量0.2g



忙しい年末に電子レンジで簡単に作れる田作りです。噛みごたえがあって調味料控えめの田作りなので普段のおやつにもおすすめです。

【材料】

作りやすい分量(子ども10人分)

| | |
|----------|--------------|
| ごまめ(小) | 30g |
| 砂糖 | 6g(小さじ1と1/2) |
| みりん | 3g(小さじ1/2) |
| しょうゆ(濃口) | 6g(小さじ1) |
| 酒 | 2.5g(小さじ1/2) |
| サラダ油 | 1g(小さじ1/4) |
| いりごま(白) | 3g(小さじ1) |

<作り方>

- ① 電子レンジの受け皿にクッキングシートを敷き、ごまめをドーナツ状に広げ、電子レンジで1分加熱する。
- ② 小さめの耐熱ボウルに砂糖、みりん、濃口しょうゆ、酒を入れて電子レンジで30秒加熱する。取り出してサラダ油と①のごまめをからめる。
- ③ ②をクッキングシートの上に広げ、いりごまをからめる。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。