

# くるみとエビ・ジャコの佃煮



## 材料: 作りやすい量

くるみ	400 g
干しエビ	150 g
じゃこ	100 g
ゴマ	40 g
かつお節	5パック
砂糖	350 g
めんつゆ	120cc

【1人分】 エネルギー：3750kcal  
たんぱく質：226 g 脂質：65.4 g  
炭水化物：307 g ナトリウム：6102mg



## 作り方

砂糖とめんつゆを火にかけ、他の材料をからめる。  
かき混ぜないで、全体に泡がたつのを待つ。煮詰めて出来上がり。

