

給食レシピ



こくとうナッツ

食品名	1人分（g）	切り方・下処理	調理方法
ナッツ類	12		<div>① ナッツ類を乾煎りする または 150℃のオーブンで10～15分焼く。</div> <div>② 黒砂糖と水を火にかけて黒砂糖を溶かし 少しとろみがつくまで煮詰める。</div> <div>③ ②に①を入れ、手早くかき混ぜる。 <div>（最初はくっついてベタベタした状態ですが、根気よく混ぜ、温度が下がって パラパラになったら出来上がりです！）</div></div> <div>☆黒砂糖は粉のものが作りやすいです。 ナッツ類は、アーモンド・くるみ・ カシューナッツ・ピーナッツ等、 お好みで。炒り大豆でも。</div>
黒砂糖	2		
水	1		