

田作り



材料)

ごまめ50g

A=みりん50cc お酒大匙1/2 砂糖小さじ2

濃口醤油大匙1/2

いりごま適量

一味唐辛子適量

作り方)

- 1, ごまめをフライパンに入れ、火にかけて乾煎りし、パリっとなったらバットに移して冷ます。
- 2, 空いたフライパンにAを入れて火にかけ（引火しないよう、必ず調味料を入れてから火をつける）、とろりとシロップ状になったら濃口醤油を加えて更に煮詰め、一旦火を止めてから1を加えてよく和える。再度弱火にかけ、水分が飛ぶまで加熱しながら絡め、お箸で一口サイズにまとめてクッキングシートを敷いたバットに並べて一味、いりごまをお好みでふり、カチッとするまで冷ます。

ごろごろナッツとスーパーフルーツが入った田作り

材料)

ごまめ15g

ナッツ30g

クコの実適量

A=みりん50cc お酒大匙1/2 砂糖小さじ2

濃口醤油大匙1/2

いりごま適量

一味唐辛子適量

作り方)

- 1, ごまめをフライパンに入れ、火にかけて乾煎りし、パリっとなったらバットに移して冷ます。ナッツも乾煎りし、こんがりしたらバットに冷ます。
- 2, 空いたフライパンにAを入れて火にかけ、とろりとシロップ状になったら濃口醤油を加えて更に煮詰め、一旦火を止めてから1を加えてよく和える。再度弱火にかけ、水分が飛ぶまで加熱しながら絡め、お箸で一口サイズにまとめてバットに並べて一味、いりごまをお好みで振り、カチッとするまで冷ます。