

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

ナッツといりこのキャラメリゼ

「キャラメリゼ」とはキャラメル化ともいい、お菓子の調理法のひとつです。キャラメリゼは「火加減」がポイントになります。

材 料 【つくりやすい分量】

くるみ（アーモンド）・・・100g
かえりいりこ・・・100g
A { グラニュー糖・・・70g
水・・・30ml
はちみつ・・・大さじ1
グラニュー糖・・・大さじ1

作り方

- ① くるみ（アーモンド）は食べやすい大きさに割って170℃のオーブンで15分焼く。
かえりいりこはフライパンで炒る。
- ② フライパンにAを入れて中火にかける。
最初は細かい泡が勢いよくはじけ、その後、段々と大きくゆっくりとした泡へと変わる。★糖が結晶化するので、混ぜない。
- ③ 大きくゆっくりとした泡に変わったら①のくるみ（アーモンド）かえりいりこを入れて、全体を混ぜてからんだら、火を止めて、よく混ぜる。
- ④ 白く結晶化したら【やや弱めの中火】で③をさらに混ぜてカラメル化する。★火は強火にしない。
- ⑤ ④にはちみつ・グラニュー糖を加えて全体にからめる。
クッキングシートに広げて冷まし、好みできなこ、シナモンパウダーをふりかける。

★好みで★
きなこ
シナモンパウダー



【30g（約1/10量）の栄養価】

エネルギー	139kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	7.5g
食塩相当量	0.4g



元気な福の山ファミリー

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

今回使用した
かえりいりこ
は…
瀬戸内海
でとれました

