

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

ナッツとிரಿಕ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
バター・・・大さじ1
★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	144 kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	8.5g
食塩相当量	0.4g

作り方

食物アレルギーがある方は、
材料をよく確認してください

- 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（余熱なし）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・バターを加えて全体にからめて、好みできなこ、シナモンパウダーをふりかける。

今回使用したかえりいりこは… 瀬戸内海でとれました