



おうちで簡単！

ナッツのはちみつ漬け

ナッツを砕くことでサラダやヨーグルト、お肉料理など様々なお料理に合わせやすくなりますよ♪



【大きさ1あたりの栄養量】
エネルギー 115kcal 食塩相当量 0g
ビタミン E0.8mg 亜鉛 0.38mg

【材料（作りやすい分量）】

- * 素焼きミックスナッツ …100g
- * 純はちみつ …150g



使用したナッツはこちらの3種類です！

- ・くるみ…50g
- ・アーモンド…25g
- ・カシューナッツ…25g

お好みの配分・ナッツで作ってみてください♪



【作り方】

- ① ミックスナッツをチャック袋に入れ、綿棒で細くなるまで砕きます。
- ② ①をフライパンに入れ、弱火で乾煎りします。※オーブンでも可



【コツ・ポイント】

乾煎りが難しい場合はオリーブ油を小さじ1程度加えても美味しく仕上がります。

★オーブンを使用する場合160度に予熱し、10分程度を目安に加熱してください。

焦げないように注意しましょう！

- ③ 香りがたってきたら火を止め、粗熱が取れるまで冷まします。
- ④ 消毒をした保存容器に③を入れ、はちみつを加えます。



クックパッドはじめました！
おすすめレシピ公開中です！



QRを読み込んでいただくと
今までのレシピを見ることが
できます！みなさまからの
つくればお待ちしております🌻