

[手作りふりかけ]



食材料	4人分量(g)	[目安量]	作り方
けずり節 (だしがら)	40		①Aを鍋に入れて火を通す。 ②けずり節の水気をよく絞り刻む。
「酒	15	大1	③フライパンにけずり節を入れて
A しょうゆ	18	大1	火をかけ、炒める。
みりん	18	大1	④Aを加えて汁気がなくなるまで炒め
砂糖	4.5	大1/2	る。
白ごま	2	小1	⑤ごまを入れて混ぜ合わせる。

栄養価 (1人分)		
エネルギー	50	kcal
たんぱく質	5.7	g
脂質	0.5	g
カルシウム	10	mg
食塩相当量	0.8	g

甘辛い味のしっとりとしたふりかけです。ちりめんじゃこや刻んだ梅を入れてもおいしいです。