

つくってみませんか？

手軽にカルシウムをとることができます

< 手作りふりかけ（秋間の梅入り） >

材料(4人分)

しらす干し	… 40g
○しょうゆ	… 小さじ1
○酒	… 小さじ1/2
○さとう	… 小さじ1
○みりん	… 小さじ1/2
白いいりごま	… 大さじ1強
かつお節	… 5g
青のり	… 小さじ1(0.8g)
刻みのり	… 2g
梅チップ	… 少々(0.2g)



作り方

- ① 鍋に○の調味料を入れて軽く煮立て、しらす干しをサッと煮る。
- ② ①の火を止め、あら熱をとり、白いいりごま、かつお節、青のり、刻みのり、梅チップを混ぜ合わせる。

