

つくってみませんか？

鉄分とカルシウムの補給に♪きくらげと梅は安中産です♪



<手作りふりかけ>

材料(4人分)

- 乾燥ひじき(洗うもどす) … 大さじ1強
- きくらげ(2cm長さ細切り) … 30g
- しょうゆ … 大さじ1/2
- さとう … 大さじ2弱
- みりん … 小さじ1弱
- 水 … 大さじ2
- 糸かつお節 … 7g
- 梅の粉末 … 小さじ1/2強
- 白いりごま … 小さじ1弱

作り方

- ① 鍋にひじきときくらげと○の調味料を入れて弱火で煮る
- ② 汁けがなくなってきたら●の調味料を入れて混ぜてできあがり♪

