



# てづくりふりかけ

3分

子どもたちの大好きな「ふりかけ」が安心して食べられます♪



## ポイント

ひと手間加えると、見慣れた食材も普段と違う食べ方ができます。  
また、天然の「だし」の効果と香ばしい「香り」に食欲アップ！細切り昆布や焼きのりを加えても美味しいですよ。  
簡単に出来るのでぜひお楽しみください♪

材料	作りやすい分量
しらす	30g (大さじ6)
ごま	大さじ1
かつお節	ひとつまみ
青のり	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1/3

### 作り方

①フライパンでしらすを炒った後、しょうゆとみりんを回しかけ、ごまとかつお節、青のりを加えて全体を混ぜたら出来上がり。

