

## 手作りふりかけ

手軽な材料で簡単にできるふりかけです。味付けは各ご家庭で調整してください。

### 〈材料 作りやすい分量〉

かつお節	20g	
白いりごま	14g	
きざみのり	3g	
しょうゆ	20g	大さじ1強
砂糖	12g	大さじ1と1/3
みりん	12g	小さじ2



### ★1人当たり栄養価★

エネルギー 34Kcal・たんぱく質 3.0g・脂質 1.2g・食塩相当量 0.4g

### 〈作り方〉

- ① フライパンを熱し、かつお節をからいりし、ごまのりを加えて軽くからいりをして火からおろす。
- ② 深めの耐熱容器にみりんを入れて電子レンジ 600wで1分加熱し、みりんのアルコール分をとばす。
- ③ ②にしょうゆと砂糖を入れて電子レンジ 600wで50秒程度加熱する。
- ④ ①に③を入れ、混ぜ合わせて全体がしっとりしたら出来上がりです♪

※「からいり（乾煎り）」とは、油や水を使わずに材料を加熱することです。からいりすることによって、より香ばしくなります。

※調味料は電子レンジで加熱すると沸騰状態となるため、吹きこぼれないように十分な大きさ（深さ）の耐熱容器をご使用ください。