



ひじきふりかけ

＜材料・・・おとな4人分＞

- ひじき・・・・・・・・・・5g
- 花鰹・・・・・・・・・・3g
- ちりめんじゃこ・・・・・・・・10g
- A 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- 白炒りごま・・・・・・・・大さじ1/2

＜作り方＞

- ① ひじきはたっぷりの水で戻し水気をきっておく。
- ② 花鰹はフライパンでから炒りし、ボウルに取り出しておく。（冷めたら細かくしておく。）
- ③ ちりめんじゃこもから炒りし、ボウルに取り出しておく。
- ④ フライパンに①のひじきとAを入れ、水気がなくなるまで炒る。
- ⑤ 花鰹、ちりめんじゃここと白炒りごまを加え、混ぜ合わせる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	21 kcal
たんぱく質	2.0 g
脂質	0.7 g
塩分	0.4 g

子どもたちに大人気の手作りふりかけです。鉄分・食物繊維・マグネシウムが豊富なひじきをたくさん摂りましょう。
常備菜としてたくさん作っておくと便利ですよ★

