

手作りふりかけ 2種

【材 料】

《かみかみふりかけ》

ちりめんじゃこ	20g
塩昆布	10g
白いりごま	大さじ1と1/2
かつお節	8g
醤油	小さじ1
砂糖	大さじ1
酢・みりん・水	各大さじ2/3



《にんじんふりかけ》

にんじん	75g	あらみじん
小松菜	25g	
ちりめんじゃこ	25g	
サラダ油	小さじ1	
砂糖	小さじ2/3	
醤油	小さじ1	
みりん	小さじ1	
ごま油	小さじ2/3	

【作り方】

《かみかみふりかけ》

- ①調味料を煮立たせ、ちりめんじゃこを加えて煮る
- ②①に塩昆布、白いりごま、かつお節も加え、水分がなくなるまで弱火で炒める

《にんじんふりかけ》

- ①小松菜は茹でてみじん切りにする
- ②にんじんはサッと湯に通し、ざるにあげておく
- ③サラダ油を温め、ちりめんじゃここと②を一緒に炒める
- ④①と調味料を加え、水分がなくなるまで弱火で炒める
- ⑤仕上げにごま油を回し入れる



かみかみ
ふりかけ



にんじん
ふりかけ