

手作りふりかけ

【材料/約 10 食分】

かつお節 5g, 青のり 1g, いりごま 3g, 濃口醤油 5g, 酒 2.5g

【作り方】

- ① かつお節を乾煎りする。
- ② ごま、醤油、酒を加えて汁気が飛ぶまで炒める。
- ③ 青のりを入れて和える。

おやつで出てくるこちらのメニューですが、朝ごはんにもぴったりかと思います。出来上がったものをご飯に乗せたり、混ぜ込んでおにぎりにしたりして召し上がってみてくださいね♪

今年も 1 年ありがとうございました。年末年始もたくさんご飯を食べ、年明け元気なお子さんたちにお会いできることを楽しみにしています！