

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に
かと思えます。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！