

ちりめんふりかけ

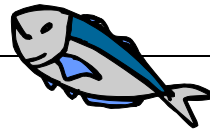


材料（4人分）

しらす干し	50 g
青のり	適量
白ごま	4 g（小さじ2）
みりん	4 g（小さじ1/2）
濃口しょうゆ	2 g（小さじ1/3）

作り方

1. しらす干しは、熱湯にさっと通す。
2. フライパンを熱し、1のしらす干しを入れて、から炒りする。
水分がなくなったら調味し、青のり・白ごまを入れてこがさないように炒めて仕上げる。



みつばふりかけ



材料（4人分）

みつば	30 g（1束）
しらす干し	50 g
みりん	6 g（小さじ1）
酒	1 g（小さじ1/5）
濃口しょうゆ	3 g（小さじ1/2）

作り方

1. みつばは、細かく切る。
2. しらす干しは、熱湯にさっととおす。
3. フライパンを熱し、2のしらす干しを入れて、から炒りする。
みつばを入れて炒め、調味し仕上げる



かみかみふりかけ



材料（4人分）

しらす干し	50 g
糸切り昆布	5 g
白ごま	4 g（小さじ2）
さとう	3 g（小さじ1）
みりん	4 g（小さじ1/2）
酢	少し
濃口しょうゆ	3 g（小さじ1/2）

作り方

1. すべての調味料を混ぜあわせておく。
2. しらす干しは、熱湯にさっとおす。
3. フライパンを熱し、2のしらす干しを入れて、から炒りする。
糸切り昆布を入れて、調味し仕上げる。



カルちゃんふりかけ



材料（4人分）

しらす干し	40 g
小松菜	40 g（1株）
カットわかめ（乾燥）	4 g
白ごま	4 g（小さじ2）
ごま油	2 g（小さじ1/2）

作り方

1. 小松菜は塩ゆでし、流水にとり水気を切り、細かく切る。
2. しらす干しは、熱湯にさっとおす。
3. フライパンを熱し、ごま油を入れ1の小松菜、2のしらす干しを炒め、白ごま・カットわかめを入れて炒める。

調理のポイント

- 塩味が足りないときは、お好みで塩を足してください。
- 小松菜を炒める時は、水分をしっかりとってから炒めてください。

