

簡単かみかみメニュー！ 手作りふりかけごはん



◎材料 4人分

- じゃこ 20g
- 白いりごま 小さじ1
- かつお節 1g程度
- ごま油 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1~

◎作り方

- ①じゃこにごま油を和えて、焦げないように注意しながらフライパンでかりかりになるまで焼く。
(トースターを使用する場合は、250℃で5分程)
- ②①と白いりごま・かつお節・しょうゆを混ぜて調味をしたら完成。
※お好みで、しょうゆや塩を足してください。

☆作るときのポイント

チャック付き袋に材料を入れてシャカシャカ振ることで、簡単に混ぜられます。
子どもに振ってもらうお手伝いをしてもらうのもいいかもしれませんね。

※静電気で具材が袋にくっついてしまう場合は、濡れた布巾で袋の外側を拭くことでくっつきにくくなります。