

手作りふりかけ（幼児10人分）



材料

小松菜	120グラム	砂糖	小さじ2
しらす干し	35グラム	酢	小さじ1
ごま	大さじ1	醤油	小さじ1/2
		かつお節	3グラム
		ごま油	大さじ1

作り方

- 1,小松菜は茹でて水気を絞り、細かく刻む。
- 2,ごま油を熱し、1の小松菜としらす干しを加え炒める。
- 3,2に調味料・ごま・かつお節を加えて味を整える。
- 4,器に盛ったご飯に3をかける。