

手作り青菜ふりかけ

常備菜としてもおススメ
おにぎりにも，お弁当にも◎

★ 材料



約10人分

小松菜……………85g(約1／2袋)
白子干し……………18g
いりごま(白)……30g(大さじ2)
サラダ油……………8g(小さじ2)
【A】しょうゆ……9g(大さじ1／2)
 みりん………9g(大さじ1／2)
 酒……………7.5g(大さじ1／2)
ごま油……………4g(小さじ1)



★ 作りかた

- ① 小松菜はゆでて水気を絞り，細かくみじん切りしてもう一度よく絞る。
- ② いりごまを乾煎りして取り出しておく。
- ③ サラダ油で白子干しをよく炒め，小松菜を加えてさらに炒める。
- ④ 【A】の調味料を合わせて，鍋肌から回し入れ，汁気がなくなるまでよく炒める。
- ⑤ 仕上げに②のいりごま，ごま油をかけて，ざっくりと混ぜる。

栄養成分

※1人分あたり
エネルギー 30kcal
食塩相当量 0.2g
カルシウム 43mg

