

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

