



手作りふりかけ

材料名	1 人分	4人分	目安	切り方	
かつお節（削り節）	1.00 g	4.00 g			①鍋にしょうゆとみりんを入れて、一度煮立たせる。 ②かつお節、ごまを入れて混ぜ合わせ、炒る。 ③水分がなくなったら、のりを入れて混ぜ合わせる。
のり	0.40 g	1.60 g			
ごま	0.80 g	3.20 g	小さじ1		
濃口しょうゆ	1.00 g	4.00 g	小さじ2/3		
本みりん	1.00 g	4.00 g	小さじ2/3		
○ポイント					
・シンプルな材料ですが、ごはんがすすむ味付けです。 作ったふりかけで、おにぎりを作るのもおいしそうですね♪					

