

● おじゃこたっぷりひじきふりかけ



佐古保育所 保護者 門脇 良子

材 料

乾燥ひじき……15g	しょうゆ……大さじ1
ちりめんじゃこ…60g	みりん……大さじ1
けずり節……適量	ごま油……大さじ1
ごま……適量	
しょうが……15g	

作り方

- 1 ひじきを水で戻す。しょうがをみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱して、しょうがを炒めてちりめんじゃこを加えて炒める。少ししたら、水気をきったひじきを加えて炒める。
- 3 しょうゆ・みりんでき味を整えて、少しパラパラになるぐらいいまで炒める。
- 4 好みのパラパラ具合になったら、けずり節・ごまを加えて冷ます。



ごはんのにのせたり、混ぜておにぎりにして食べます。
鉄分&カルシウムたっぷりです。時間があるときに作って常備しておくと便利です。