

# 手作りふりかけ

## \* 材料(一人分) \*

- ・ しらすぼし… 4 g
- ・ 白ごま… 4 g
- ☆ 塩… 0.64 g
- ☆ 三温糖… 3.2 g
- ☆ みりん… 1.6 g
- ・ きざみのり… 0.64 g



## \* 作り方 \*

- ① フライパンで白ごまを炒り、ある程度炒ったら皿に移す。
- ② 同じフライパンでしらすぼしを炒ります。
- ③ ②のフライパンに☆を入れて火にかける。
- ④ 煮立ってきたら、火を止めて炒った白ごまときざみのりを入れて、できあがり。