

カルシウムたっぷりふりかけ

の作り方

材料	(家族4人分)
蕪の葉	20g
じゃこ	10g
人参	25g
乾ひじき	4g
かつお節	
	5g入りかつお節袋 半袋
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1



作り方

- ① 人参はみじん切りに、かぶの葉は細かく刻み茹でる
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、人参を炒める
- ③ 人参に火が通ってきたら、じゃこ、ひじきを入れ炒める
- ④ ③に火が通ってきたら茹でたかぶの葉、かつお節を入れてる
- ⑤ 最後に醤油、砂糖を④の入れる

- ・ ひじきは水に戻さずそのまま使えます
- ・ 桜えび、ごま油を加えると、
さらに風味豊かになります

今日のワンポイント

