

ごまふりかけ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
白ごま	1	4 g
黒ごま	0.5	2 g
塩	0.1	0.4 g
しょうゆ	0.5	2 g
みりん	0.2	0.8 g
水	0.3	1.2 g

<作り方>

- ① 白ごまと黒ごまを混ぜて、からいりする。
- ② 水を沸騰させ、塩、しょうゆ、みりんを煮たさせる。
- ③ ②に①を入れて混ぜ合わせ、パラパラになるように仕上げる。

1人当たり栄養価：1杯 - 9kcal たんぱく質 0.3g 塩分 0.2g

<一口メモ>

* 簡単に作れてごはんがすすみます！

