

おかかとじゃこのふりかけ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
ちりめんじゃこ	5	20g
花かつお	2	8g
白ごま	1.5	6g
酒	1	4g
砂糖	2	8g
しょうゆ	1.5	6g
みりん	1.5	6g
酢	1.5	6g

<作り方>

ちりめんじゃこ、花かつお、白ごまをからいりする。
 酒、砂糖、しょうゆ、みりん、酢を合わせて加熱する。
 からいりしたちりめんじゃこ、花かつお、白ごまと調味料を合わせる。

1人当たり栄養価：1杯 - 40kcal たんぱく質 3.9g 塩分 0.5g

<一口メモ>

* ごはんによくあうと好評のふりかけです。

