

さがみ菜とじゃこのふりかけ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
さがみ菜	20	80 g
塩	0.1	0.4 g
酒	0.5	2 g
ごま油	1	4 g
ちりめんじゃこ	2.5	10 g
さくらえび	0.5	2 g
白ごま	2	8 g

< 作り方 >

さがみ菜をゆでて細かく刻む。

ちりめんじゃこ、さくらえび、白ごまをからいりする。

ごま油を熱し、さがみ菜を炒め、酒と塩で調味する。

ちりめんじゃこ、さくらえび、白ごまを加えて混ぜ合わせる。

1人当たり栄養価：1杯 - 33kcal たんぱく質 2.1g 塩分 0.3g

< 一口メモ >

- * さがみ菜はかながわブランドの葉物野菜です。
- * さがみ菜のかわりに小松菜でもおいしく作れます。

