

じゃこふりかけ

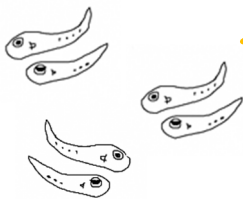


材料【4～5人分】

| | | | | |
|---------|-----|------|--------|-----|
| ちりめんじゃこ | 50g | 酒 | 小さじ1/2 | } A |
| | | 濃口醤油 | 小さじ1 | |
| | | みりん | 小さじ1 | |
| | | あおさ粉 | 適量 | |

～作り方～

- ① ちりめんじゃこはお湯をかけて、余分な塩分を抜いておく。
- ② ①のちりめんじゃこ、調味料Aをフライパンにいれ、水分がなくなるまで炒める。
- ③ 最後にあおさ粉を加えて仕上げる。



ちりめんじゃこはいわし類の稚魚のことを言います。
小さい魚ですが、カルシウムをたっぷり含んでいます。