

ふりかけ(作り置き)

材料【4食分】

- ★小松菜……………140g
- ★しらす干し……………10g
- ごま油……………2g
- ★ごま……………6g
- 鰹節……………4g
- 塩……………2g
- うすくちしょうゆ……………6g

副菜

1人分のカルシウム含有量: :45mg

作り方

- ①小松菜は1cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を入れ、しらす干しを炒める。
- ③②のフライパンに小松菜を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ごま、鰹節、塩、しょうゆを入れて炒める。



POINT



作り置きにおすすめ

