

子どもが大好き、ふりかけ 2 種類

おかかふりかけ ツナふりかけ

【 材料 】(作りやすい分量)

(おかかふりかけ)

かつお節	10g
〔 砂糖	小さじ 2
〔 しょうゆ	小さじ 2
白いりごま	大さじ 2
青のり	2g

(ツナふりかけ)

ツナ缶(水煮)	50g
〔 砂糖	小さじ 2
〔 しょうゆ	大さじ 1
白いりごま	大さじ 2
青のり	2g



【 作り方 】

(おかかふりかけ)

- ① かつお節を弱火でから炒りする。砂糖としょうゆを入れ焦げないように炒る。
- ② 全体がなじんだら、ごまと青のりを加え、混ぜる。

(ツナふりかけ)

- ① ツナ缶は缶汁をよく切っておく。ツナが大きい場合は包丁で刻んでおく。
- ② ツナを弱火でパラパラになるまでから炒りする。砂糖としょうゆを入れ焦げないように炒る。
- ③ 全体がなじんだら、ごまと青のりを加え、混ぜる。