

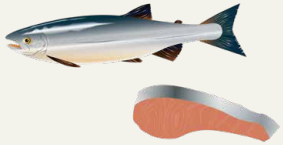


● 冷蔵庫にあるもので「手作りふりかけ」を作ろう! ●

食材を無駄なく使い切る③

1 鮭ふりかけ

<材料> 甘塩鮭…1切れ しょうゆ…大さじ1/2
ごま油…大さじ1/2



作り方

- 1) 鮭を焼いたら、骨と皮を取り、身を細かくほぐす。
- 2) ボウルにほぐした鮭、しょうゆ、ごま油を入れ、混ぜ合わせる。お好みで大葉を入れても美味しい。

3 キャベツとゆかりの振りかけ

<材料> キャベツ…40g ゆかり…適量
白ごま…適量

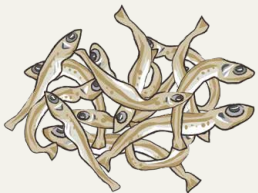


作り方

- 1) キャベツは細かいみじん切りにしてサッと茹でる。
- 2) 茹でたキャベツと白ごま、ゆかりを一緒に和える。

2 じゃこふりかけ

<材料> ちりめんじゃこ…100g 大根の葉…50g
ごま油、しょうゆ、みりん、七味とうがらし…全て適量



作り方

- 1) 大根の葉を洗って細かくきざむ。
- 2) ごま油で大根の葉を炒める。
- 3) じゃこ、みりん、しょうゆを入れ、水気がなくなるまで炒める。
- 4) お好みで七味とうがらしを加える。

4 桜えびのふりかけ

<材料> 桜えび…20g かつお節…適量
しょうゆ…適量 ごま…適量



作り方

- 1) 桜えびを細かく刻む。
- 2) かつお節にしょうゆをかけ、よく混ぜる。
- 3) 1と2を混ぜ合わせ完成。