

ツナとピーマンのふりかけ

| 材料 | | 作り方 |
|---------|------|---|
| ツナ缶（水煮） | 大1缶 | ① ツナ缶は水気をきる。 ② ピーマンは荒みじん切りにする。 ③ 鍋にツナを入れて煮炒める。 ④ ピーマン、しょうゆ、みりんを加えてポロポロになるまでさらに炒める。 |
| ピーマン | 2個 | |
| しょうゆ | 小さじ2 | |
| みりん | 小さじ1 | |

大根葉のふりかけ

| 材料 | | 作り方 |
|-------|------------------------|--|
| 大根の葉 | 大根1本分の葉 根元部分を15cm程度 | ① 大根の葉は5mm幅に切る。 ② フライパンにごま油を熱し、大根の葉を炒める。しんなりしてきたらしょうゆを加えてさらに炒める。 ③ 火を止めてからかつおぶし、白いりごまを加えて混ぜ合わせる。 |
| ごま油 | 大さじ1 | |
| しょうゆ | 小さじ2 | |
| かつおぶし | 5g | |
| 白いりごま | 大さじ2 | |

しそしらすふりかけ

| 材料 | | 作り方 |
|------|------|--|
| しらす | 70g | ① しその葉は細かく刻む。 ② 焼き海苔を3mm角ぐらいに細かく刻む。 ③ ごまをフライパンで軽く炒り、しらすと①と②を混ぜる。 |
| しその葉 | 10枚 | |
| 焼き海苔 | 1枚 | |
| 白ごま | 大さじ3 | |



桜海老のふりかけ

| 材料 | | 作り方 |
|-------|--------|---|
| 干し桜海老 | 12g | ① 小松菜を下茹でし、みじん切りにする。水気を切っておく。 ② フライパンで干し桜海老を乾煎りし、かつおぶしも加えて炒る。最後に①を加えて全体的に乾くまで炒る。 ③ 調味料を加えてさらに炒る。水気が飛んだらできあがり。 |
| かつおぶし | 9g | |
| 小松菜 | 1/2束 | |
| しょうゆ | 大さじ1 | |
| みりん | 大さじ1/2 | |

ひじきふりかけ

| 材料 | | 作り方 |
|-------|-------|---|
| 乾燥ひじき | 18g | ① 乾燥ひじきを水で戻す。 ② 梅干しは種を除いて包丁でたたき、細かくする。 ③ フライパンにごま油をしき、戻したひじきを炒める。 ④ 梅干しを加えてさらに炒め、塩としょうゆで調味し、かつおぶしを加え、水気が飛ぶまで炒める。 |
| 梅干し | 2個 | |
| 塩 | ひとつまみ | |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| ごま油 | 小さじ1 | |
| かつおぶし | 5g | |

わかめとしらすのふりかけ

| 材料 | | 作り方 |
|-------|------|--|
| 乾燥わかめ | 10g | ① わかめを乾燥したままミキサーにかけて細かくする。 ② しらす、いりごまを加えて混ぜる。 |
| しらす | 大さじ3 | |
| 白いりごま | 大さじ1 | |

