



✿しっとりとしたソフトふりかけです。

明日葉ふりかけ

作り方

- 下準備：明日葉は硬めに茹でてみじん切りにする。
- 1. フライパンにしらす、かつお節、ごまを入れて乾煎りし、皿に取り出す。
- 2. フライパンに明日葉を入れ、酒とみりん、砂糖を加えて水気を飛ばすように煎る。
- 3. 2に醤油を加える。
- 4. 1をフライパンに戻し、塩で味を調える。

材料（大人4人分）

・明日葉	40g	・酒	小さじ1(5g)
・しらす干し	20g	・みりん	小さじ2弱(10g)
・かつお節	3g	・砂糖	小さじ1強(5g)
・白いりごま	小さじ1強(5g)	・濃口醤油	大さじ1/2(10g)
		・塩	少々(0.9g)

Point

しらす干しは、じゃこに変えてもOKです。

栄養価（1人分当たり）	
エネルギー	36 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	0.9 g
炭水化物	3.4 g
食塩相当量	0.9 g