

じゃこひじきふりかけ



普段の食事ですりにくい鉄分やカルシウムを、手軽に補給しましょう。



1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
24kcal	1.4 g	1.5 g	0.3 g

材料（作りやすい分量）

ちりめんじゃこ	30 g
ひじき(乾)	25 g
かつお節	1袋(5 g)
ごま	大さじ3
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

ひじきは水でよく洗い、戻してさっとゆでる。

ちりめんじゃこはさっとゆでる。

フライパンにごま油をひき、ひじきを炒める。

ひじきに火が通ったらちりめんじゃこを加え、しょうゆ、みりんで調味し、パラパラになるくらいまで炒める。

かつお節、ごまを加え、さっと炒めて冷ます。