

てづく 手作りふりかけ

朝食

人気



ここがポイント！

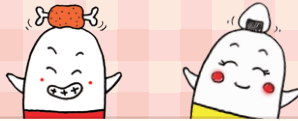
苦手食材が人気のふりかけに！
作り置きして、朝ごはんをパワーアップ
させるのにおすすめです。



1人分の栄養価

エネルギー	348kcal
たんぱく質	10.4g
カルシウム	56mg
食物繊維	1.0g
塩分	0.7g

材料 (6人分)



ツナ(缶詰)	70g(1缶)	いりごま	大さじ1/2
ちりめんじゃこ	40g	しょうゆ	小さじ2
ひじき(乾燥)	4g	砂糖	小さじ2
にんじん	50g(1/4本)	酒	大さじ1/2
ピーマン	30g(1個)		
かつお節	8g	ごはん	6人分

作り方

- ① ひじきは水で戻し、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ② ちりめんじゃこを弱火で炒める。
- ③ ツナ、にんじん、ひじき、ピーマンを順に加えて中火でいためる。
- ④ 酒、砂糖、しょうゆを入れる。
- ⑤ 水分がなくなったら、かつお節、いりごまを混ぜ合わせる。
- ⑥ ごはんにのせたら、出来上がり。

