

手作りふりかけ



<材料> 子ども10人分

ちりめんじゃこ	30g
干しえび	15g
かつお節	小袋1袋
ごま	大さじ1
青のり	大さじ1

(作り方)

- ① すべての材料を合わせ、フライパンで軽く炒める。
- ② ごはんにかける。

※子どもと一緒に作ったり、作るところを見たりすると楽しいですよ。