

カルシウムたっぷり！

作ってみよう！パワーアップ朝ごはん！

ごはんがすすむよ！ 手作りふりかけ



〈材料 4人分〉

ちりめんじゃこ	1/2カップ
酒	小さじ1
ピーマン	1個
白ごま	小さじ1
かつお節	約5g (小1パック)
調味料	砂糖 小さじ1
	しょうゆ 大さじ1/2

〈作り方〉

- ① ちりめんじゃこは、酒をふって、から煎りしておく。
- ② ピーマンは横半分に切り、千切りにし、サッとゆでる。
- ③ フライパンに①と②、ごま、かつお節を入れ、調味料を加えて軽く炒め合わせる。

おすすめポイント
ピーマンが苦手な人でも
おいしく食べられるよ！

