

冷蔵庫に常備できる1品です

手作りふりかけ

材料（作りやすい分量）

かつおぶし	ひとつかみ
あおのり	小さじ1
いりごま（白）	大さじ1
しょうゆ	大さじ1／2
料理酒	小さじ1

作り方

- ① かつお節を弱火で煎り、もんで細かくする。
- ② ①にごまを加え軽く炒る。
- ③ ①②にしょうゆ・酒を加えて火にかけあおのりを混ぜて水気がなくなったら火を止める。

