

ごはんがススム♪簡単ふりかけ

材料（作りやすい分量）

・ちりめんじゃこ	30g
・ねぎ	30g
・桜えび	10g
・ごま油	大さじ1/2（6g）
・酒	大さじ1/2（7.5g）
・砂糖	大さじ1/2（4.5g）
・しょうゆ	大さじ1/2（9g）
・ごま	大さじ1（9g）



作り方

1. ねぎは刻む。酒、砂糖、しょうゆはあわせておく。
2. 熱したフライパンにごま油をひき、ちりめんじゃこ、刻んだねぎ、桜えびを入れて1～2分炒める。
3. 1であわせた調味料を加えて炒りつけ、ごまを加えて火を止める。

ひとことメモ

*おにぎりにするのもよし！お弁当に使うのもよし！

栄養価（この分量で）
エネルギー：243kcal
食物繊維：2.0g
塩分：3.6g

