

子どもに人気だった レシピ紹介します

簡単につくれて栄養満点！
苦手な白ご飯も
モリモリ食べれます

やさき乳児保育園

手作りしらすふりかけ

材料

・しらす ・いりごま(白) ・しょうゆ ・酒
・みりん ・ごま油 ・ほんだし

作り方

- ①フライパンにしらすを入れて乾煎りし、酒とみりんも加え、さらに煎る。
- ②カラツとしてきたら、しょうゆとごま油といりごまとほんだし(少々)を加えてさらに煎って、出来上がり！

※調味料は適量で大丈夫ですよ！

