



むぎのたね



2026年2月号

野のはな空のとり保育園

【手作りふりかけ】

【材料】 作りやすい分量

- かつお節 小袋1パック (3~5g)
- 青のり 小さじ1
- 煮干し 8尾
- ◎塩 2g

市販のものとは比べ
やさしい味がします



【作り方】

- ①煮干しは頭と腹わたを取り除く。
- ②フライパンに全ての材料を入れ、中火で炒る。
- ③冷めたらミキサー（またはミルサー）にかけ、粉末状にする。

ポイント

- 上記の材料のほかに、白ごまや焼きのりを使ってもおいしくできます。お好みの材料を組み合わせせて作ってみてください。
- 保存する場合は、清潔な密閉できる容器に入れ、冷蔵保存で1週間以内に食べ切るようにしましょう。