

お料理レシピ

# むぎのたね

2024.9.10 No. 268

野のはな空のとりに保育園

料理名 かみかみふりかけ

材料にうま味をしっかり染み込ませ作ります。噛めばかむほど味が出てくるので子どもの咀嚼力が身に付きます。たくさん汗をかいた暑い日の塩分補給にもなります。

## 材料（4人分）

・塩昆布	10g	・胡麻	小さじ2	・かつお節	2g
*醤油	大さじ1/2	*みりん	小さじ2	*砂糖	小さじ1
*だし汁 or 水	大さじ2				

- ① フライパンか小鍋に材料を全て入れる。
- ② ①に\*印の調味料を入れ、中火～弱火で焦がさないように水分がなくなるまで炒る。

\*胡麻は「粒」・「すりごま」お好みでお使いください。

