

野沢菜ふりかけ（8人分）

材 料	使用量
野沢菜漬け	150g
しらす干し	60g
調味酒	小さじ2
ごま油	小さじ2
白ごま（いり）	適量



【作り方】

- ① 野沢菜漬けを細かくきざむ。
- ② フライパンを弱火にかけ、しらす干しを乾煎りする。
- ③ 調味酒、野沢菜漬けを加えて炒める。
- ④ 水分が程よくとんでパラパラになってきたら、ごま油、白ごまを加えてさっと炒めて出来上がり。



- ★ 漬物が苦手な子でも食べやすくてごはんが進む！と人気があります。
 - ★ おいしくて、不足しがちな栄養もプラスできます。
- たくさん作っておくと便利です♪