

ふりかけご飯

材料 作りやすい分量 16 食分

干しひじき・・・・・・・・ 10g
干しエビ(中華食材)・・ 10g
花かつお・・・・・・・・ 15g

調味料

しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1

白ごま・・・・・・・・大さじ1

白飯・・・・・・・・1人あたり150g



作り方

1. ひじきと干しエビを準備します。
ひじきと干しエビは、水で戻し水気を切って細かく刻んでおく。花かつおは揉んで小さくしておく。(しけっていたら、フライパンでから煎りしておく。)
2. 材料を炒ります。
フライパンでひじきと干しエビを中火でから煎りして、調味料を入れて弱火にして花かつおを入れ、混ぜながら水分を飛ばす。
水分が飛んだら、白ごまを加える。
3. 盛りつけ
器に白飯を150gずつ(必要量に応じて加減してください)
盛り、ふりかけを等分にふりかける。

干しエビが手に入らない時は、桜えびでも代用できます。その場合水で戻す必要はありません。水分を飛ばせば冷蔵庫で3～4日保存でき、冷凍もできます。

<ふりかけ1食分栄養価>

エネルギー13kcal
カルシウム59mg
塩分0.2g

ご飯150gを加えると

エネルギー265kcal
カルシウム63mg
塩分0.2g