

ぬかとだしがらのふりかけ

▼用意する材料(4人分)

新鮮なぬか	大さじ 4
かつおぶし(だしがら)	カップ 1/2
黒すりごま	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
酒	大さじ 2



料理の作り方

- 1** せい米で出た新鮮なぬかをフライパンに入れて、混ぜながらいります。
香ばしい香りがして茶色くなれば、いりぬかのできあがりです。
このしょうたいで、他のいろんな料理に使えます。
栄養たっぷりなので捨てずに活用しましょう。
- 2** かつおのだしがらをみじん切りにして、いりぬかに加えて、しっかり炒めます。
だしがらを使うときは、かつおぶしがぬれているので、かわくまでよく炒めましょう。
だしがらがないときは、ふつうのかつおぶしを使います。
- 3** しょうゆと酒を混ぜあわせて加え、最後に黒すりごまを入れてできあがりです。
しょうゆと酒を加えたらしっかり混ぜあわせましょう。