



令和2年9月

★油揚げとしいたけのふりかけ

【材料】

油揚げ	大1枚
生しいたけ	2枚
おろししょうが	少々
だし汁	1/2カップ
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① 油揚げをフライパンで油をひかずにカリッと焼く。
- ② ①をみじん切りにする。
- ③ しいたけはみじん切りにする。
- ④ だし汁に②、③、しょうが、調味料を入れ、水分がなくなるくらいまで、焦がさないように煮る。

※多めに作って朝ごはんにもおすすめ。

※炊きたてごはんにぴったり！混ぜておにぎりにもおすすめです。



善通寺市 子ども課