



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



124 きくらげのふりかけ

材料(2人分)

乾燥きくらげ 5g
ちりめんじゃこ 大さじ2
生姜 5g
白ごま 大さじ1
ごま油 大さじ1
青のり 小さじ1
塩 小さじ1/2



<作り方>

1. きくらげは表示通り水で戻し、水分と石付きを取り、せん切りにする。生姜はみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、生姜、ちりめんじゃこ、白ごま、きくらげの順で加え、1~2分炒める。
3. 2の粗熱を取り、青のりと塩を混ぜる。

ワンポイントアドバイス



- ・胡麻や生姜の香ばしい香り、じゃこの旨味、きくらげの栄養分も加わった、美味しいふりかけです。
- ・お茶漬けやおにぎり、お吸い物に、作り置きしておくとお重宝です。

