

手作りふりかけ！米ぬかの栄養としつとり食感

ぬかふりかけ じゃこと小松菜入



撮影・料理・スタイリング／kunie ochi
構成／naoki onishi

【材料】

小松菜	1袋
ちりめんじゃこ	40g
ごま油	大さじ1杯半
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1強
しょうゆ	小さじ2
かつお節	2パック
いりごま	大さじ1杯半
米ぬかパウダー	大さじ2

【作り方】

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、小松菜をさつとゆで、ザルに取り出す。粗熱が取れたら、細かく刻み、水気を絞っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①とちりめんじゃこを炒める。砂糖、酒、しょうゆを順に加えて、炒め、最後にかつお節、いりごま、米ぬかパウダーを混ぜ合わせたら出来上がり。



おいしく食べられる米ぬかパウダー200g