



# 手作りソフトふりかけごはん



## 材料(米2合分)

米	300g(2合分)
かつお節	20g
白いりごま	14g(大さじ 1.5)
砂糖	9g(大さじ 1)
醤油	11g(小さじ2弱)

## 参考

米1合は約150gです

## つくり方

米をといで、炊いておく。

だしをとった後のかつお節の水気を切り、軽くみじん切りにする。  
を鍋で乾煎りする。

この後フードプロセッサーにかけると、細かいふりかけができます。細かくしなくても大丈夫です。

に白いりごま・砂糖・醤油を加え、更に炒りながら味付けする。  
炊きあがったごはんに のふりかけをかける。

公立保育園では、ほぼ毎日かつお節でだしをとり、旨味たっぷりのみそ汁やスープを作っています。だしを取った後の鰹節を有効利用できるように、手作りふりかけを取り入れてみました。子ども達にも好評です。