



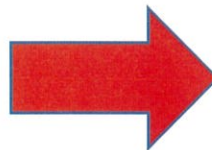
★ フリフリ♪ふりかけ作り ★

～ ゆき組 クッキング ～

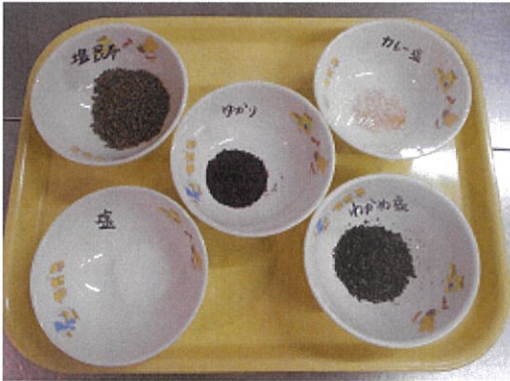


2022年9月13日(火)

1. ふりかけの具になる桜えび・ちりめんじゃこを炒めます☆
～火傷するから触らない！このお約束を守って近づきませんでした☆～

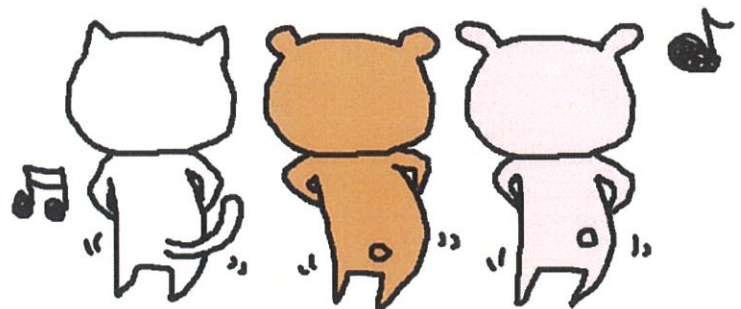


2. 好きな味・具材を選んで紙コップに入れます★
 ～塩・カレー塩・わかめ塩・塩昆布・ゆかりから味を選びます☆～



★具材★
 白ごま
 黒ゴマ
 焼きのり
 桜えび
 かつお節
 ちりめんじゃこ
 青のり

3. 好きな具材をコップに入れたらラップと輪ゴムで蓋をします★
 ～こぼさないようにしっかり握ってふりふり♪～



4. ご飯にかけて完成！！ ～よくかき混ぜて「いただきます」♪♪～



好きな味・好きな具材で
作ったオリジナルふりかけ☆
美味しかったそうです(∇∇)/

ふりかけの作り方

材料	作り方
ちりめんじゃこ 適量	①ちりめんじゃこ・桜えびはフライパンで炒め、細かく刻む。
桜えび 適量	②その他の好きな具材と味付け(塩・刻んだ塩昆布等)
好きな具材 適量	を紙コップなどに入れて蓋をし、混ぜる。
好きな味付け 適量	③ご飯にかけてたら出来上がり。

おすすめの具材(かつお節・ゴマ・青のり・焼きのり等)
おすすめの味付け(塩・カレー塩・塩昆布・ゆかり等)

※ふりかけなので、乾いた食材・調味料が良いです。
食材が大きいと混ざらないため、細かく刻むか・ミルで粉々にして使うと良いです。

