

ふりかけ

◆材 料 (1人前)

[かつおふりかけ]

パラミン	小さじ2
かつお節	少々
きざみのり	少々
白炒りごま	小さじ1

[しらすふりかけ]

パラミン	小さじ2
しらす干し	小さじ2
白炒りごま	小さじ1

[えびふりかけ]

パラミン	小さじ2
乾燥小えび	小さじ2
かつお節	少々
白炒りごま	小さじ1



◆作り方

- ①茶碗にご飯をよそいます。
- ②材料をふりかけて出来上がりです。