

出汁がらの

# ふりかけ

出汁を取ったかつお節やこんぶなどで作る



## ○材料（4人分を目安としています）

- かつお節（水気をしぼった状態） 、 昆布など 100g
- 合わせ調味料  
（濃口しょうゆ 大4、みりん 大2、酒 大2、砂糖 大2）

## ○作り方

- ① 出汁を取ったかつお節はしぼって、数時間自然乾燥させる。  
（量が少ない場合は冷凍保存し、たまったら自然解凍する）  
昆布などは食べやすい大きさに切る。
- ② ①を鍋で焦げないように空炒りする。
- ③ 合わせ調味料を入れ、弱火で煮詰めます。  
※ 焦げないように注意しながら混ぜる。



広げよう、エコのわ、いわみざわ