

#いたキャンふくしま2022ごはん

No. 8

投稿者 @t.sarasa.0403 様

## ちりめんじゃこ



### [材料]

- \* 小松菜 (細かく切る) 1袋
- \* ちりめんじゃこ 50g(好きなだけ)
- \* ごま油(炒め油) 大2
- \* (a)かつお節 1パック
- \* (a)ごま 好きなだけ
- \* (a)醤油 ひとまわり

### [作り方]

私の推し県産食材はちりめんじゃこ🐟

『簡単で美味しい栄養価の高い手作りふりかけ🐟』

- \* ごま油で小松菜とちりめんじゃこ炒める
- \* (a)の調味料を入れて少し水分飛ぶまで炒める

※今回は小松菜ですが、小松菜だけでなく、大根葉やカブの葉でも代用して美味しく作れます☺