



ご飯のお供2種〈海苔の佃煮・かみかみふりかけ〉

海苔の佃煮



【材料 (作りやすい分量)】

- | | | | | | |
|-------|---------|---|-----|--------|---------|
| ・のり | 3枚 | … | ちぎる | ・みりん | 大さじ 1/2 |
| ・しょうゆ | 大さじ 1/2 | | | ・かつおだし | 大さじ 6 |
| ・砂糖 | 大さじ 2/3 | | | | |

【作り方 】

- ① 全ての材料を鍋に入れ、10分ほど馴染ませておく。
- ② 火にかけて、水分が飛ぶまで煮詰めていく。

海苔の佃煮 かみかみふりかけ



どちらも4~5人分くらいです。塩分控えめで日持ちしないのため、早めに食べきりましょう。

かみかみふりかけ




【材料 (作りやすい分量)】

- | | | | |
|----------|---------|-------|-------------|
| ・ちりめんじゃこ | 10g | ・砂糖 | 大さじ 1/2 |
| ・塩昆布 | 5g | ・酢 | 小さじ 1 |
| ・かつお節 | 4g | ・みりん | 小さじ 1/2 |
| ・ごま | 大さじ 1/2 | ・しょうゆ | 少々 (10滴くらい) |

【作り方 】

- ① じゃこは、カリッとなるまで乾煎りする。ごまも乾煎りする。
- ② 調味料を鍋に入れて煮立たせ、じゃこを入れて煮る
- ③ 残りの材料を加え、水分が飛ぶまで炒め煮る。 ※焦げやすいので目を離さないこと！

【ひとことメモ 】

ご飯が進む、海苔の佃煮とかみかみふりかけの紹介です。少ない食材と調味料で簡単に作れるので、ご飯のバリエーションを増やしたいときにおススメです。

学校が臨時休校になり、3カ月が経とうとしていますが、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。生活リズムは一度崩れると、戻すのがとても大変です。規則正しい生活の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。前日の夜にでも、ご飯のお供を準備して、早起きしてご飯と一緒に食べてみませんか？朝食に、体のエネルギー源である炭水化物をしっかり摂ることで、1日が気持ちよく過ごせるはずですよ！