

我が家の味

ミネラルたっぷり「ふりかけ」

手作りふりかけ

- ① オーユ-のし 5g A: ①-④をミルミキサーに
かける。細かくしすぎない。
② 乾燥わかめ 5g B: Aに⑤と⑥を混ぜる
③ マザーソルト 3g
④ マザーシュガー 3g
⑤ 焼きのり 3m四方を½枚
⑥ ごま 好きなだけ



※ 塩や乾燥わかめの荒いのが気にならない場合はそのまま混ぜるだけでも大丈夫です

※ ミキサーの代わりに、すり鉢を使用してもOK

※ ちりめんジャコや、干しエビ等を入れてお好みでアレンジしてみてください

世界に一つだけのふりかけ

おいしい〜♪

