

カルシウムアップ ふりかけ

保存のできる
海藻料理だよ!



松山市食育推進
キャラクター
「モグッピー」

栄養価(1人分)	
エネルギー	12kcal
食塩相当量	0.1g

<2人分>

材料	数量
乾燥ひじき	4g
赤シソふりかけ	1g
白ごま	2.5g



1

ひじきは水で戻して軽くしぼり1cm長さに切り、フライパンに入れて火にかけ、混ぜながら水けをとばす。

★芽ひじきの場合は水で戻したらそのまま切らずに使用できます。

1



1



2



2

水けが無くなったら赤シソとふりかけとごまを加えてパラパラになるまで炒る。

ポイント

水分をよりよく飛ばした方が保存がききます。