

変わり田づくり



【材料】

かえりいりこ	100g	塩昆布	50g
花かつお	50g	白ごま	50g
調味料			
みりん	1/4 カップ	酢	1/4 カップ
しょうゆ	1/4 カップ	さとう	1/2 カップ

作り方

- ① かえりいりこは、軽く炒る。
- ② 調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ③ ボールにかえりいりこを入れ、塩昆布、調味料を入れる。
- ④ 最後に花かつおを入れ汁気を吸わせる。
- ⑤ 仕上げに白ごまを入れる。