

『お箸がとまらない！和・洋・中おかずふりかけ』

☆おかずふりかけ『和』～小女子枝豆～

【材料】

枝豆 1袋
大根の葉 200g
小女子 20g
油揚げ 1枚
油 大さじ2
砂糖 小さじ1
酒 大さじ1
しょう油 大さじ2



【作り方】

- ①枝豆を茹でる。枝から外した枝豆を10gの塩でもむ。たっぷりのお湯に多めの塩を入れ、4分茹でる。ざるにあけ、しっかり冷ます。冷めた枝豆を房から外す。
- ②大根の葉は、さっと茹でる。冷水にとり、水分をしっかり絞る。細かく刻む。
- ③油揚げは5mm位の角切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、枝豆・大根の葉・油揚げを炒め、調味料を加える。最後にじゃこを入れて炒る。

☆おかずふりかけ『洋』～ドライカレー～

【材料】

合いびき肉 300g
玉ねぎ 1個
にんじん 1/2本
セロリ 1本
にんにく・しょうが 各1片
ピーマン 1個
トマト 1個
サラダ油 大さじ3
カレー粉 大さじ2
白ワイン 1/2カップ
スープ 1カップ
砂糖 小さじ1
塩・こしょう 少々



【作り方】

- ①玉ねぎ・にんじん・セロリ・にんにく・しょうがは、みじん切り。ピーマンは5mmくらいの角切りにする。トマトは、湯むきをして1cmの角切りにする。
 - ②鍋に油を熱し、玉ねぎをしんなりとするまで炒める。にんにくとしょうが、にんじん、セロリの順に加えその都度よく炒める。
 - ③ひき肉を加え、火を強める。肉の色が変わりはじめたら、ワインを加える。アルコールをとばす。
 - ④カレー粉を加えて混ぜ、ピーマン・トマト、スープ・砂糖、塩・こしょうを加える。沸騰したらアクを取り、弱火にする。水分がなくなるまで煮込む。
- ※季節のお野菜を、仕上がったドライカレーに混ぜても！
ex... 茹でたアスパラ・素揚げした茄子

☆おかずふりかけ『中華』～小エビチリ炒め～

【材料】

冷凍小エビ 300g
サラダ油 大さじ1
にんにく(みじん切り) 1片
ねぎ(みじん切り) 1/2本
◎ケチャップ 大さじ2
◎豆板醤 小さじ1
◎砂糖 小さじ1
◎お酒 小さじ1
◎しょう油 小さじ2
◎水 1/2カップ
◎鶏がらスープの素 小さじ1/2
◎片栗粉 小さじ1
ごま油 大さじ1
グリーンピース お好みで



【作り方】

- ①冷凍の小エビは解凍して、背ワタ腸をとる。塩少々をもみ込み、水で洗い流す。次に、片栗粉大さじ1をまぶし、水で洗い流す。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて香りを出す。①・ねぎを加えてサッと炒め、◎を加える。水分がとびとろみがついたら、お好みでグリーンピースを加える。ごま油を回し入れる。

☆スイーツふりかけ～ナッツ&クランブル～

【材料】

●薄力粉 100g
●アーモンドプードル 100g
●グラニュー糖 70g
●塩 ひとつまみ
無塩バター 80g
ナッツ類 お好みで

【作り方】

- ①無塩バターは1cm角に切り、冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- ②●をボウルに入れて混ぜ、①のバターを加える。手でバターをつぶしながら粉をまぶす。全体がそばろ状になるように、指ですり混ぜる。
- ③170℃のオーブンで、10～12分焼く。
- ④クランブルが冷めたら、お好みのナッツと混ぜる。

