

# カルアツプふりかけ



## 材料

じゃこ・・・・・・・・50 g  
ごま油・・・・・・・・少々  
粉チーズ・・・・・・・・30 g  
とろろ昆布・・・・10 g  
味付きのり・・・・10 枚

---

## 手順

1. じゃこは、ごま油でカリカリに炒め、よく冷ます
2. タッパーに①、粉チーズ、手でほぐしたとろろ昆布、細かくちぎった味付きのりを入れ、混ぜ合わせる
3. ごはんにふりかけてめしあがれ