

にんじんふりかけ



材料

にんじん	・	・	・	・	・	1 本	砂糖	・	・	・	・	・	少々
ごま油	・	・	・	・	・	少々	しょうゆ	・	・	・	・	・	少々
じゃこ	・	・	・	・	・	15 g							
葉ねぎ	・	・	・	・	・	お好みで							
いりごま	・	・	・	・	・	大さじ 1~2 杯							

手順

1. にんじんはすりおろし、葉ねぎは小口切りにする
2. フライパンにごま油を熱し、にんじんとじゃこを炒める（水分がかなりなくなるまで）
3. 甘めが好み→しょうゆを少なめに
辛めが好み→しょうゆ多めに 好みの味付けにする
4. 葉ねぎといりごまを加える
5. ごはんにかけてめしあがれ