

煮干しカリカリ(4人分)

材料：煮干し 60g（だし用でないもの）、みりん（大さじ 1.5）、青のり（適量）

作り方：①フライパンで煮干しを炒る（炒り過ぎると焦げるので注意）
② ①にみりんを入れ、ひと煮立ちさせる。
③ボールに入れ、青のりを適量入れ混ぜる。

※カルシウム補給、咀嚼力を高めるには最適な食べ物です。



（写真は幼児1人分）

