

韓国^{のり}のふりかけ作ってみよ!

ごはんのおとも

(材料)

焼のり 5枚

ごま(白) 大さじ1

(調味料)

塩 ごま油

(作り方)

① 焼のりを1cmくらいの
大きさに切る 早い話
小さく
ちぎちぎに
(もしくは手でちぎっておく) する

② フライパン用意

③ ごま油 **大さじ2** 入れる

④ 弱火にかける

⑤ のりを 全部入れる

⑥ こげないようにかきまぜ
ながら **12分**いためる

⑦ 火をとめる

⑧ 塩を **小さじ1/2**
パラパラと全体にふる

⑨ ごまを **大さじ1**
入れる

⑩ おくませる

⑪ さめたら 出来上り

あれば
ごま茶を **小さじ1/2**
入れてもおいしい。

タッパーや

チャック付きの袋に
入れて 完成!!