



にんじんふりかけ



材 料

・にんじん	-----	1本
・ちりめんじゃこ	-----	適量
・ごま	-----	適量

作 り 方

- ① にんじんをフードプロセッサーにかける。
- ② ①をフライパンで20分ぐらい水分がとぶまで炒める。
- ③ ちりめんじゃこ、ごまをそれぞれ炒め、②と混ぜる。
- ④ お好みで塩を少々いれて味をととのえる。