

【ちりめんなっとう】

●材料（4人分）

| | | |
|----------|-----|------|
| ひきわりなっとう | ・・・ | 120g |
| ちりめんじゃこ | ・・・ | 48g |
| はちみつ | ・・・ | 25g |
| いりごま | ・・・ | 20g |
| かつお節 | ・・・ | 12g |

【調味料】

| | | | |
|------|-----|-----|-------|
| しょうゆ | ・・・ | 10g | 約大さじ1 |
| ごま油 | ・・・ | 5g | 約小さじ1 |



●作り方

- ①ちりめんじゃこはフライパンでからいりし、冷ましておく。
- ②ひきわりなっとうに①・はちみつ・いりごま・かつお節・調味料を加え、よく混ぜる。
- ③炊き立てのほかほかご飯にのせて食べる。

【料理について】

・納豆が苦手な方も食べやすいメニューです！

