



創作料理

仙台麩のふりかけ



【材料】	分量
仙台麩 (くずしたもの)	50g
かつおぶし	5g
いりごま (白)	20g
あおのり	5g
昆布茶	10g
すりごま	大さじ1

【調理方法】

1. フライパンに昆布茶以外の材料をすべて加え、火にかけて2～3分乾煎りする。
2. 昆布茶を加えて出来上がり。