

## コマツナとじゃこの カルシウムふりかけ

コマツナのレシピ



カルシウム満点のコマツナ&ちりめんじゃこ  
アツアツご飯にたっぷりかけて

### 材料（作りやすい量）

コマツナ	1/2束
ちりめんじゃこ	適量
ゴマ油	適量
しょうゆ	適量
いりゴマ	適量

### 作り方

- ① コマツナは粗く刻みます。
- ② フライパンにゴマ油を熱し、ちりめんじゃこを炒めます。
- ③ ちりめんじゃこがカリカリになったら、コマツナを加えます。
- ④ コマツナがしんなりしたら、しょうゆで味をととのえます。
- ⑤ 水分をとばすようにさらに炒め、最後にいりゴマをふります。

### ワンポイント

ゴマ油の香ばしい香りが食欲をそそります！