



## お魚ふりかけ

### 材料(4人前)

マガレイ	45グラム
ごま油	少々
みりん	大さじ1
料理酒	小さじ2
和風顆粒だし	少々
白ごま	少々
しょうゆ	少々
炊いたご飯	4人前

### 作り方

- ① マガレイとごま油をフライパンに入れ、水気が無くなるまでほぐしながら中火で炒める。
- ② ①のカレイの水気が無くなったら、調味料と白ごまを加えて、焦げないように気を付けながら、さらに水気を飛ばす。
- ③ ②の水気が無くなったら、炊きあがったご飯にふりかけて完成です♪