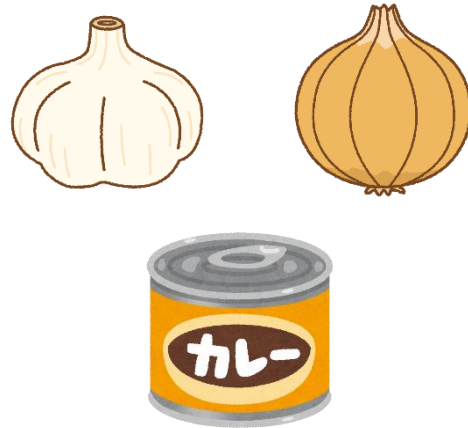


## じゃこのカレー風味ふりかけ

<材料：4人分>

にんにく	1/3片
玉ねぎ	20g
ちりめんじゃこ	30g
油	小1
塩	少々
砂糖	少々
カレー粉	少々



<作り方>

- ①にんにくと玉ねぎをみじん切りにする。
- ②油を熱し、にんにく、玉ねぎを弱火でよく炒める。
- ③玉ねぎが透明になったら、じゃこ、塩、砂糖を入れて弱火でさらに炒める。
- ④具材の温度が十分にあがってきたら、カレー粉を入れて仕上げる。

にんにくとカレーの風味が食欲をそそるふりかけです。じゃこが苦手な人にも食べやすいです。ご飯に和えておにぎりにしても、好みの野菜と和えて副菜を作ってもおいしいです。

