

## Cal/B ふりかけ

けっこう長いあいだ、これを食べているのです。自分で作るふりかけなんですが、簡単にできます。家にあるもので使えそうだなってヤツを、なんでも混ぜて作っちゃえばいいんです。

塩だけで味付けしますが、使う材料から自然な味を楽しめますので、他は要りません。ただ、食感がパリパリ・サクサクが何より大切なんです。ですからフライパンで乾煎りしながら作ります。カルシウムとビタミンBたっぷりのふりかけ！ですから、『カルビーふりかけ』なのです。

「かつぱえびせん」を碎いて、ふりかけにするんじゃないですよ。カルビーの名前の由来は、カルシウムとビタミンBを日本人に！ってのが、理由のようです。やはり企業理念がしっかりしてると、大きな会社になるのですね。わたくしも骨格を太くして、大きくなりましょね。



### 今回使った材料

- ①ちりめんじゃこ ②干しエビ（小）
- ③白ごま ④青のり粉 ⑤煮干し粉末
- ⑥あわ ⑦えごまの種 ⑧塩

最初に、干しエビとじゃこをパリパリするまで乾煎りする、このとき塩を入れて絡みつくように。他の材料も追加して入れて、湿り気を抜く。青のりは最後に入れて混ぜて、塩分調整してお終い。

見えますか？干しエビ 100 円。使ったのは半量。笑えませんか？こんなんで、立派な無添加食品なんですよね。1~2週間程度の作り置きが、湿気なくていいんじゃないでしょうか？余程、ていねいに作ったって、10分以上は掛けませんから… ニイニイハ度胸デスヨ～ 作ッテミマショネ～

～ しろめしにふりかけみればうみやまのそのまゝのあじきそひあひけり ～

\*ある本に、「栄養はすぐ身につくのに、教養はなかなか身につかない」ですと。せめて栄養だけでも！ねえ