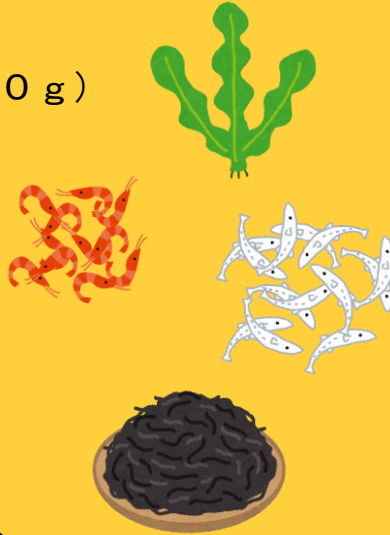


# もっと簡単ATP生ふりかけ

## 【材料】

パセリ（冷凍しておく）	1房（100g）
わかめ（乾燥わかめ）	30g
芽ヒジキ	15g
桜エビ（乾燥）	40g
しらす	30g
ごま	30g
京風だししょうゆ	大さじ2
みりん（味の母）	大さじ2
だし栄養スープ	大さじ2
料理酒（純米日本酒）	大さじ1
水	300cc



## 【作り方】

- ①パセリを凍ったまま細かくみじん切りにする（冷凍することで切りやすくなる）
- ②全ての材料をフライパンに入れ、たまに軽く混ぜ、水分がなくなるまで煮詰める

\*5分～10分でできるので、簡単にできます！

鉄分、タンパク質、カルシウム、  
ミネラル補給にもなります！