

## 【カラシナとしらすの生ふりかけ】

### 材料 4人分

カラシナ	150g
塩	2～3g
ごま油	大さじ1/2
しらす干し	30g
みりん	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
白ゴマ	大さじ1



### 作り方

1. カラシナは分量の塩でもんだあと水で洗い、水分を絞ってみじん切りにする。
2. フライパンにごま油をひき1を炒め、みりん、しょうゆを加え水分が無くなるまで加熱する。
3. 白ごまをふりかけ火からおろす。

### 【ポイント】

沖縄ではシマナーの名で親しまれているカラシナ。種がカラシの原料になることからそう呼ばれます。ツンとくる辛みは塩でもんだり加熱すると和らぎます。免疫力アップに役立つビタミン A や、カルシウム、カリウム、鉄分、造血のビタミンと呼ばれる葉酸も多く含むため女性にもおすすめです。多めに作っておくと忙しい時に大活躍してくれます。