



しその葉で作る、とっても爽やかなふりかけです。市販のものは添加物が使用されているものが多いため、手作りで安心♡青紫蘇で作っても、赤紫蘇で作るゆかりと全く同じ味がするから不思議です！

## 青・赤紫蘇の 爽やかなふりかけ

### 材料

#### 青紫蘇のふりかけ

大葉 10枚  
塩 小さじ1

#### 赤紫蘇のふりかけ

赤紫蘇の塩漬け 適量  
(市販のもので可)

### 作り方

#### 青紫蘇のふりかけ

1. しその葉は洗って、水分を振って落とす。ボウルで塩と和える。
2. 皿に平たく並べて、ラップ無しでレンジの600Wで2分加熱する。取り出してパリパリになっていればOK。まだであれば、更に20秒ずつくらい加熱して様子を見る。
3. すり鉢や袋に入れて粉々にして、完成！

#### 赤紫蘇のふりかけ

1. 皿にキッチンペーパー（クッキングシート）をのせ、赤紫蘇の塩漬けをお好きな量、平たく並べる。ラップ無しでレンジの600Wで2分加熱する。取り出してパリパリになっていればOK。まだであれば、更に20秒ずつくらい加熱して様子を見る。
2. すり鉢や袋に入れて粉々にして、完成！