



薬膳茶漬けの素

材料(作りやすい分量)

山椒の佃煮	20g
花かつお	50g
塩昆布	50g
クコの実	30g
松の実	30g
白胡麻	20g

作り方

- 1 山椒の佃煮は汁気を切って細かく切る。
- 2 塩昆布は1cmに切る。
- 3 花かつお、松の実、白胡麻はそれぞれフライパンで炒り、冷ましておく。
- 4 クコの実は水につけて戻し、水気を切る。
- 5 ボウルにすべてを入れてよく混ぜる。



料理を彩る

日光産
農畜水産物例

