青菜ふりかけ

材料（４人分）		切り方	作り方
小松菜	40ｇ	みじん	①　小松菜は茹でてから炒りし、しょうゆで味をつける。(小松菜は大根の葉でもOK) ②　ちりめんじゃこ、青のり、削り節を炒る。 ③　①と②を混ぜて火を通す。
しょうゆ	2g		
ちりめんじゃこ	12ｇ		
あおのり	少々		
糸削り節	1ｇ		