



産業能率大学
SANNO UNIVERSITY

×

すかなごっそ



『三浦大根の生ふりかけ』を
使った学生考案のレシピだよ！



生ふりかけ de タルタル

【材料】

- ・生ふりかけ 大さじ1と1/2
- ・ゆで卵 1つ (Mサイズ)
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・胡椒 少々

【おすすめの食べ方】

- ・サンドウィッチにも

【レシピ】

- ①ゆで卵をフォークなどでつぶし、マヨネーズを加える
- ②生ふりかけを加え、お好みで塩コショウをかける
- ③完成



産業能率大学
SANNŌ UNIVERSITY

×

すかなごっそ



『三浦大根の生ふりかけ』を
使った学生考案のレシピだよ！



ごま油とささみの和えもの

【材料】

- ・ ささみ 100g
- ・ 生ふりかけ 大さじ2
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 塩 ひとつまみ

【おすすめの食べ方】

- ・ ご飯と一緒に！
- ・ パ스타に和えても◎
- ・ そのまま食べてもOK！

【レシピ】

- ① ささみにラップをかけてレンジで1分40秒（600w）加熱
- ② レンジから取り出してラップしたまま粗熱をとる
- ③ 粗熱をとったささみを一口大に手でほぐす
- ④ ボウルにささみ、ごま油、塩、生ふりかけを入れて混ぜ合わせる