

手作りふりかけ

エネルギー：15kcal、食塩相当量：0.3g(1人分)

材料（作りやすい分量）

ちりめんじゃこ	30g
花かつお	6g
金ごま	小さじ2(10g)
青のり	大さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1※
★酒	小さじ1と1/2
★みりん	少々

焦がさないように
よく見ながら
炒ってください♪



※ ちりめんじゃこの塩気を見て、しょうゆの量を調整してください。

作り方

- ① ★の調味料を合わせておく。
- ② フライパンを熱し、ちりめんじゃこ→金ごま→花かつおの順に入れて炒る。
- ③ ②に①を加え、味をなじませる。
- ④ ③に青のりを振り入れ、よく混ぜ合わせる。

給食の献立例

- 牛乳
- ごはん
- 鉄火煮
- 鶏肉とキャベツのソテー
- **手作りふりかけ**

※ 小学校で7月に提供しました。

