

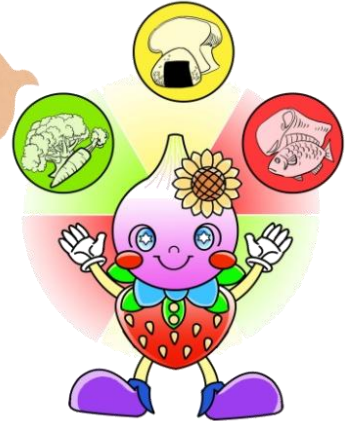


笠岡市の学校給食レシピをお届けします♪



# 【手作りふりかけ】

副菜



忙しい朝でも、常備菜として作り置きしておけば、手軽に栄養をとることができます。食欲がない朝でも食がすすみます♪  
小松菜以外に、ほうれん草や大根葉など、青菜なら何でも使えます。

材 料	1 人 分	4 人 分	
小松菜	30 g	120 g	
しらす干し	4 g	16 g	
かつお節	1 g	4 g	
ごま	1 g	小さじ1と1/3	
たらこ	2 g	8 g	
A {	しょうゆ	少々	小さじ1/6
	砂糖	少々	小さじ1/2
	酒	少々	小さじ1/5



★学校給食の  
人気メニューです!



## 作り方

- ① 小松菜は洗って粗いみじん切りにし、ボイルして水気をよく絞っておく。  
かつお節は、ビニール袋に入れてたたき、粉々にしておく。
- ② たらこは、焼いてほぐしておく。
- ③ フライパンで小松菜を炒り、水分がなくなったらしらす干しを入れて炒る。  
さらに、ごまを加えてさっと炒り、②のたらこを加える。
- ④ ③へ①のかつお節とAの調味料を入れて、水気がなくなるまで炒って出来上がり。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
24 kcal	2.9g	0.8g	72mg	0.3g