

食育の日レシピ
朝ごはんにも!!

～給食のレシピ紹介～

小松菜とじゃこの手作りふりかけ

材料	1人分	4人分
小松菜	20 g	80 g
ちりめんじゃこ	8 g	32 g(約大さじ1と2分の1)
いりごま	2 g	8 g(大さじ1弱)
かつおぶし	1 g	4 g
きざみのり	1 g	4 g
食塩	少々	少々
ごま油	0.5 g	2 g

※材料は、家庭向けに給食とは一部変えています。

【作り方】

- ①小松菜は1cmに切っておく。
- ②ちりめんじゃこはオーブンシートにうすくのばし、オーブントースターで2～4分、様子を見ながらカリカリになるまで焼く。
(または、フライパンでから炒りをして、出す。)
- ③小松菜をフライパンに入れ、中火でから炒りする。
- ④火を弱め、ごま油を加え、塩以外の材料を加えてさっと混ぜる。
- ⑤味が足りなければ、塩を少々加える。

作り置きをしておけるので、忙しい朝でも取り出して食べられる副菜です。ごはんにとっぴりかけて食べると、ごはんもすすみます。

