

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

カルシウム たっぷり♪ ひじきふりかけ



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
乾燥ひじき 油 砂糖 本みりん しょうゆ かつお節 白いりごま	小さじ1 適量 大さじ1 小さじ1/2 小さじ1と1/2 小さじ1 小さじ2	①ひじきを水で戻し、白ごまは炒っておく。 ②フライパンに油を入れて、水気をきったひじきを炒める。 ③②に調味料を入れてよく混ぜる。 ④③にかつお節、白いりごまを入れる。 ⑤よく混ぜたら出来上がり。
<p>ポイント！</p> <p>材料は4人分ですが、多めに作って保存しておくともよいです。 白いご飯はもちろん、お豆腐にのせて、ねぎを散らしてごま油をさっとかけても美味しいです！</p>		
1人分栄養価		
エネルギー	27 kcal	脂質 1.4 g
たんぱく質	1 g	食塩相当量 0.3 g