

つくってみよう！給食レシピ



ひじきのふりかけ

<材料 (5人分)>

・ひじき	10g	・上白糖	小さじ2
・きくらげ	5g	・こいくちしょうゆ	小さじ2
・かつおぶし	8g	・みりん	小さじ1
・いりごま	小さじ2	・水	大さじ3

<作り方>

1. ひじきときくらげをそれぞれ水でもどす。
2. フライパンを熱し、パラパラになるまで弱火でかつおぶしを炒る。(焦げやすいので注意)
3. フライパンにひじき、きくらげ、上白糖、こいくちしょうゆ、水を入れて煮含め、水分をとばす。
4. かつおぶしといりごまを加え、しっかり混ぜたら完成！

すべて乾物を使った手作りふりかけです。乾物は長期間保存することができる便利な食材です。やさしい味付けでしっとりしたふりかけは、ごはんが進みますよ！

～献立例～

- ★ごはん
- ★豚肉の生姜焼き
- ★ひじきのふりかけ
- ★キャベツのゆかり和え
- ★鮭ボールのすまし汁
- ★牛乳

