

手作りふりかけ



【作り方】

- ①小鍋で★の調味料を沸騰させる。
- ②①に残りの材料を加えて調味料と絡める。

※火を入れすぎると、焦げやすいので注意してください。

※給食センターでは、完全に火を通して提供するため、

- ①ちりめんじゃこ、塩昆布、かつお節を炒る。
- ②①に★の調味料とごまを入れて水分がなくなるまで煮る。

という、手順で作っています。

★

材料	分量(4人分)
ちりめんじゃこ	15 g
塩昆布	5 g
白いりごま	5 g
かつお節	5 g
砂糖	10 g
しょうゆ	6 g
みりん	6 g
酢	2.5 g



エネルギー	36kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.6g

(一人分)

おすすめポイント♪

ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布、ごまの入ったふりかけです。
香ばしくおいしい、簡単につくれる一品です。