

給食レシピ紹介



【てづくりふりかけ】

★材料（10人分）

ちりめんじゃこ（乾燥）	20g	・・・湯がく。
ごま	15g	・・・からいりする。少し、すっておく。
かつお節	20g	・・・からいりする。
青のり	4g	
ごま油	3.5g	
さとう	3.5g	
みりん	3.5g	
こいくちしょうゆ	12g	
うすくちしょうゆ	6g	

ちから
かむ力を
つけよう!



★作り方

- ①ちりめんじゃこを一度湯がく。（または、ザルに入れて熱湯をかける。）
- ②鍋またはフライパンを熱し、ごま油を入れる。ちりめんじゃこを入れて、炒める。ちりめんじゃこがパリッとなるのを確認する。
- ③②に、合わせた調味料をすべて入れる。（火は、焦げないように弱火にしておく。）そして、かつお節、ごまを入れ、調味料としっかりなじませる。仕上げに、青のりをふり入れる。弱火でよくまぜながら、しっとり、そしてパラパラとしたふりかけに仕上げる。

★アレンジいろいろ

- ・調味料は、お好みでおうちの味にしてください。
- ・ふりかけなので、少し多めに作り冷蔵庫に入れておくと、朝ごはんにも大活躍です。
- ・手作りふりかけを混ぜ込んだおむすびは、おやつにもいいですよ！
- ・「塩こんぶ」を水に少しつけて塩出しをしたものを、少し刻んで入れてもまたおいしくなりますよ。その時は、調味料を調整してください。
- ・給食で「ひじき」を入れたふりかけを作る場合は、戻したひじきを甘辛く味をつけます。そして、ちりめんじゃこ、ごまを入れてパラパラにして仕上げます。