

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

## 朝食にも使える学校給食レシピ

### 1 料理名

#### 手づくり鮭ふりかけ

### 2 材料

(1人分)

- ・ 鮭フレーク 5 g
- ・ しそ入り刻みわかめ 2 g
- ・ 白ごま 2 g



### 3 作り方

- ① 材料をすべて混ぜ合わせる。

### 4 おすすめのポイント

- 忙しい朝でも、混ぜるだけなので簡単に作れる。  
(調味料もいらないし、火を使わなくてすむ)
- 朝、食欲がなくてもごはんがすすむ。

(山口市 小学校)