

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

## さけふりかけ

### 2 材料

(1人分)

・ ごはん	1 膳分
・ さけフレーク	20 g
・ 大根葉	10 g
・ しらす	2 g
・ ごま	1 g
・ みりん	0.5 g
・ しょうゆ	0.5 g



### 3 作り方

- ① 大根はさっとゆで、刻んでおく。
- ② さけフレーク、しらすをフライパンでいり、大根葉、ごまを加えさらにいる。
- ③ 調味料で味をととのえる。
- ④ できあがったふりかけをごはんにかける。

### 4 おすすめのポイント

ごはんはがすすむ一品です。

大根葉がなければ、他の野菜や漬け物でもおいしくできます。

カルシウムもとれる、栄養満点のふりかけです。

\* さけフレークによっては塩味が強い物もありますので、調味料は味をみて調節してください。

(宇部市 小学校)