

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

#### かつおふりかけ

### 2 材料

(常備菜)

・ かつお節	30 g
・ しらす干し	60 g
・ 漬けもの用昆布	30 g
・ さとう	大さじ2
・ しょうゆ	大さじ2
・ みりん	大さじ2
・ いらごま	大さじ2



### 3 作り方

- ① しらす干しはさっと熱湯をかける。
- ② 調味料を混ぜ合わせ煮立てる。  
(焦がさないように、注意してくださいね。)
- ③ かつお節、しらす干し、昆布を入れ、調味料を絡める。
- ④ 仕上げにごまをふる。

### 4 おすすめのポイント

カルシウムたっぷりの手作りふりかけです。

朝からご飯をしっかりいただきますよう。

冷蔵庫で保存してくださいね。

(周南市 小学校)