

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

手作りかつお節ふりかけ

2 材料

(1人分)

- ・ かつお節 1 g
- ・ 昆布の佃煮 2.5 g
- ・ 白ごま 2 g
- ・ 練り梅 1 g



3 作り方

- ① 材料を混ぜ合わす。
- ② 仕上げにごまをふる。

4 おすすめのポイント

食欲のない朝にぴったりの手作りふりかけです。

練り梅は梅干しをみじん切りにしたものでいいです。

混ぜ合わすだけなのでかんたんに作れます。

多かったら冷蔵庫に保存しその日中に食べましょう。

(山口市 小学校)