

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

しらすとわかめの佃煮

2 材料

(1 人分)

- ・ しらす干し 5 g
- ・ 干しわかめ 2.5 g
- ・ 白いりごま 1 g
- ・ しょうゆ 1.5 g
- ・ さとう 1 g
- ・ ごま油 0.5 g



3 作り方

- ① 干しわかめは、水でさっともどし、しらす干しは洗っておく。
- ② ごま油でしらす干しをかりかりに炒め、わかめを加えさらに炒めて味付けし、白いりごまをふる。ごはんのにのせて食べる。
(しらす干しの塩加減により、しょうゆを加減する。)

4 おすすめのポイント

とりにくい小魚と海草がたくさんとれるうえ、簡単につくれてごはんがすすむ1品です。

(山口市 小学校)