

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

#### カリカリじゃこのふりかけ

### 2 材料

(常備菜)

・ かつお節	10 g
・ ちりめんじゃこ	30 g
・ 味付けのり	10 枚
・ いりごま	小さじ2
・ しょうゆ	大さじ1/2
・ みりん	大さじ1/2
・ サラダ油	少々



### 3 作り方

- ① フライパンを熱して油をしき、ちりめんじゃこをさっと炒める。
- ② ごまも加え、しょうゆ・みりんでき味をつける。
- ③ かつお節と手で小さめにちぎった味付けのりを混ぜ合わせる。

### 4 おすすめのポイント

ご飯がすすむ、カルシウムたっぷりのふりかけです。

しらす干しを炒めることで食感が良くなり、よく噛んで食べることにもつながります。

(長門市 小学校)