

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

手作りちりめんふりかけ

2 材料

(4人分)

- ・ しらす干し 20 g
- ・ いりごま 小さじ2
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1
- ・ さとう 小さじ1



3 作り方

- ① しらす干しをフライパンでから煎りする。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、①にからめる。
- ③ 仕上げにごまを入れる。

(オーブンレンジを利用してしらす干しをカリカリにしてもよい。その場合、調味料を煮立てたものと混ぜあわせるとよい。)

4 おすすめのポイント

しらす干しを利用したカルシウム満点のふりかけです。
朝からごはんがしっかりいただけます。

(山口市 中学校)