

<p>その他</p>	<p>大根葉のふりかけ </p>	
	<p>料理の特徴</p> <p>大根の葉を無駄なく使った、ごはんに合うふりかけです。</p> <p>フライパンひとつで、簡単に作れます。</p>	
<p>エネルギー20kcal、食塩相当量 0.3g</p>		
<p>材料（10人分） ※小学校中学年の量を基にしています。</p> <p>大根葉 ごま油 しらす干し 白いりごま かつお節 塩 しょうゆ</p>	<p>作り方</p> <p>1 大根葉をラップで包み、600Wの電子レンジで1分30秒程度加熱する。冷水にとって冷やし、軽くしぼって水気を切り、5mm幅に切る。</p> <p>2 フライパンにごま油、大根葉を入れて炒め、水分をとばす。</p> <p>3 しらす干しを入れて炒め、白いりごま、かつお節を加えて更に炒る。</p> <p>4 塩をしょうゆに溶かし、3に入れて仕上げ、味が調ったら完成。</p>	<p>130g （大根約1/2本分）</p> <p>小さじ1</p> <p>12g</p> <p>大さじ3</p> <p>12g</p> <p>小さじ1/5</p> <p>小さじ1弱</p>
<p>給食の献立（小学校）</p>		
	<p>ごはん 大根葉のふりかけ 牛乳 ぶりのたつた揚げ 豆乳みそ汁 *ふりかけは、おにぎりにしてもおいしいです。</p>	
<p>川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。</p>		