

その他	ひじきのふりかけ
-----	----------



料理の特徴

食物繊維が豊富なひじきと、カルシウムが豊富なちりめんじゃこを使ったふりかけです。

エネルギー12kcal、食塩相当量 0.4g

材料（4人分）

※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

乾燥芽ひじき	6g（大さじ2）
ちりめんじゃこ	8.8g（大さじ2弱）
酒	小さじ1／2
みりん	小さじ1／2
砂糖	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1弱

- 1 乾燥芽ひじきは水に5分から 10 分浸した後、水を何回か替えながら洗い、水気を切る。
- 2 フライパンにひじきを入れ、から炒りする。
- 3 ちりめんじゃこを入れ、更に炒める。
- 4 調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。

給食の献立（小学校）



ごはん
ひじきのふりかけ
牛乳
すき焼き煮
みそ汁

*ひじきは乾燥ではなく、水煮を使用してもよいです。水煮の場合、4人分で 50g 程度使用してください。

*ごまやかつお節を加えてもおいしくできます。

*多めに作って常備菜にしてもよいでしょう。

*卵焼きの具としてもよいでしょう。

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。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て 1 人分です。