

その他	ふりかけ	
-----	------	---



**料理の特徴**

手作りの「ふりかけ」は、家庭にある材料で簡単に作ることができます。弱火で丁寧に炒って作ります。

給食では、ちりめんじゃこを使用しています。

エネルギー13kcal、食塩相当量 0.2g

**材料(10人分)** ※小学校中学年の量を基にしています。

**作り方**

しらす干し	10g (大さじ2)
白いりごま	大さじ2
かつお節	8g (1~2パック)
あおさ(青のり)	小さじ2
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/3

- 1 フライパンでしらす干しをから炒りする。更に白いりごま、かつお節、あおさを加えてから炒りする。
- 2 塩をしょうゆに溶かし、1に加えて焦げないように気を付けながら、均一になるように混ぜ合わせる。味が整ったら完成。

**給食の献立(小学校)**



発芽米ごはん  
 ふりかけ  
 牛乳  
 肉じゃが  
 みそ汁  
 \*ふりかけは、おにぎりにしてもおいしいです。

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。