

<p>その他</p>	<p>ふりかけ </p>	
	<p>料理の特徴</p> <p>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。</p> <p>給食では、ちりめんじゃこを使用しています。</p>	
<p>エネルギー13kcal、食塩相当量 0.2g</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>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</p>		<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。
<p>給食の献立(小学校)</p>		
	<p>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。</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アレンジしたレシピです。</p>		