

その他		ふりかけ		
		料理の特徴		
		<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>		
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 白いりごま かつお節 あおさ（青のり） 塩 しょうゆ	10g（大さじ2） 大さじ2 8g（1～2パック） 小さじ2 少々 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。味が調ったら完成。		
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。				