

その他

ふりかけ



エネルギー13kcal、食塩相当量 0.2g

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。

材料 (10人分) ※小学校中学年の量を基にしています。

しらす干し

10g (大さじ2)

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。

白いりごま

大さじ2

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。

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

作り方

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。

川崎市教育委員会