


# 手作りふりかけ




★1人分の栄養成分★

エネルギー	20kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.4g
炭水化物	1.7g
カルシウム	24mg
食塩	0.5mg

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ	1つ	つ	つ	つ

キャッチフレーズ  
よく噛める、かみかみふりかけ



材 料

10人分

かつおぶし……………10g

青のり……………2g

ちりめん干し……………50g


白いりごま……………5g

濃口しょうゆ……………大さじ1と1/3

砂糖……………大さじ1

みりん……………大さじ2/3

作 り 方



1. ちりめん干しをから煎りする。
2. かつお節、青のり、ごまをから煎りし、調味する。
3. 水気がなくなるまで炒める。

ワンポイントアドバイス

作成者名 大神田志保 施設名：小菅村立小菅中学校

- ・焦げないように煎る。
- ・好みて桜エビ等を入れても良い。