

## 人気の給食レシピを紹介します♪

### ★かみかみふりかけ★



小魚が簡単に摂取できます。  
子どもでも簡単に作れるメニューです。



#### 栄養価（1人分）

エネルギー	29kcal	たんぱく質	2.7g
カルシウム	38mg	鉄	0.3mg

#### 調理のポイント



調味料が少ないので、煮るときに、水を加えて焦げないように混ぜ合わせると上手にできます

#### 材料（4人分）

ちりめんじゃこ	13.0g	(大さじ2と1/2)
白ごま	5.2g	(大さじ1弱)
酒	4.4g	(小さじ1弱)
みりん	4.4g	(小さじ1弱)
しょうゆ	3.2g	(小さじ1/2)
砂糖	4.4g	(大さじ1/2)
少量の水 (分量外)		
糸削り節	3.6g	
塩昆布	7.2g	(大さじ1と1/2)

#### (作り方)

- ① ちりめんじゃこと白ごまは炒っておく。
- ② 調味料を煮立たせ、弱火にして①と塩昆布と糸削り節を合わせ、火を止める。