



献立名

手作りふりかけ

エネルギー	47kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	1.4g
カルシウム	50mg
塩分	0.6g
(子ども一人分)	

材 料

- ちりめん干し 30g
- 酒 小さじ4
- 塩昆布 4g
- かつお節 20g
- 白ごま 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 酢 小さじ2



※作りやすい分量として、子ども8人分を記載しています。

作り方

- ① フライパンでごまを炒り、皿にとっておく。
- ② ちりめん干しに酒をふりかけ、フライパンで炒る。
- ③ 小鍋に★の調味料を入れて煮立て、②と塩昆布、かつお節を加えて混ぜる。
- ④ 調味料が全体になじんだら火をとめ、①を加えて混ぜる。



給食の献立例
米飯
手作りふりかけ
親子煮
みそ汁

※レシピは家庭用にアレンジしています。