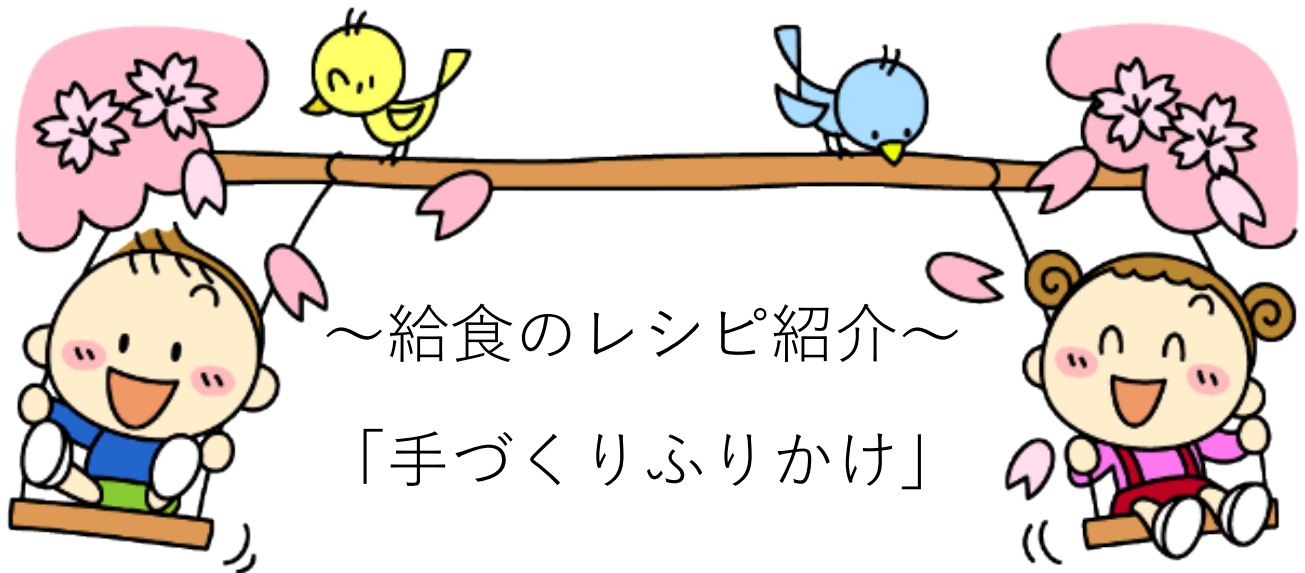




～給食のレシピ紹介～

「手づくりふりかけ」

材料〈4人分〉

ちりめんじゃこ	20 g	
酒	小さじ 1/2	
削り節	4 g	からいりする
白ごま	大さじ 1	からいりする
刻みのり	2 g	
醤油	小さじ 1	
みりん	少々	

作り方

- ①フライパンにちりめんじゃこを入れて、カリッとするまでからいりし、酒をふり入れてさらに炒る。
- ②①に醤油とみりんを入れてじゃこにからめ、削り節、のり、ごまを入れて混ぜ合わせたら出来上がり。
(給食では完全に火を通して仕上げています)