



その他

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

手作りふりかけ



お魚の苦手な子どもにも大人気。
カルシウムをしっかり摂れます。
ごはんが進む、おいしい
手作りふりかけです。



材料(1人分)

かえり煮干し	2.8g
かつお節粉	2.8g
白炒りごま	1.6g
塩昆布	1.6g
砂糖	2.3g
しょうゆ	2.0g
みりん	1.4g
酢	1.4g

作り方

- ①砂糖、しょうゆ、みりん、酢を合わせてひと煮立ちさせる。
- ②かえり煮干しをから炒りし、ごま、かつお節、塩昆布を加え炒る。
- ③①の調味料を加えて、よく混ぜたら出来上がり。

