

給食を作ってみよう

かつお手づくりふりかけ



材料（4人分）

- かつお節 ……10g
- ひじき（乾燥） ……5g
- みりん ……8g（大さじ1/2）
- しょうゆ ……8g（大さじ1/2）
- さとう ……10g（大さじ1）
- 水 ……50ml
- 白ごま ……10g（大さじ1）

《作り方》

- 1 ひじきは水で戻しておく。
- 2 かつお節は鍋で炒る。白ごまも同じ。
- 3 戻したひじきは水気をきり、鍋にひじきと調味料を入れて煮詰める。
- 4 3にかつお節と白ごまを加え、煮からめる。
- 5 水分がなくなったらできあがり。

栄養成分（1人あたり）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分相当量 | カリウム |
|--------|-------|------|------|-------|------|
| 44Kcal | 3.2g | 1.7g | 4.3g | 0.3g | 92mg |

ワンポイント

ひじきは食物繊維とミネラルが多く含まれています。
かつお節は炒ることで臭みが消え、香ばしくなります。
白ごまも炒ることで香りがよくなります。
お好みでちりめんじゃこやこんぶを加えてもおいしいですよ。
ごはんやおにぎりにどうぞ。

