

ひじきふりかけ

| 材 料 名 | 1人分(g) | 4人分目安量 |
|-------|--------|--------|
| ひじき | 0.4 | 1.6 g |
| しょうゆ | 3 | 12 g |
| 砂糖 | 1.5 | 6 g |
| みりん | 1 | 4 g |
| 水 | 4 | 16 g |
| 花かつお | 1 | 4 g |
| 白ごま | 3 | 12 g |

<作り方>

ひじきは洗って戻しておく。

花かつお、白ごまをからいりする。

しょうゆ、さとう、みりん、水を合わせて加熱し、

ひじきを入れて炒り煮する。

花かつお、白ごまを合わせる。

1人当たり栄養価：1杯 - 32kcal たんぱく質 1.6g 塩分 0.4g

<一口メモ>

* 給食ではふりかけも手作りします。ごはんのすすむ味つけです。
ぜひ家庭でも手作りしてみてください。

