

# ☆保一小の給食レシピ☆

【副菜編】

## ひじきふりかけ

材料	分量(10人分)	切り方	作り方
ひじき	12g		①ひじきは水でもどす。 ②①を油で軽く炒め、調味料を入れてさっと煮る。 ③白ごま、おかかを加えて好みのパラパラ具合になるまで炒める。 (給食では、しっとりした食感に仕上げます。)
油	小さじ1		
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	小さじ4		
みりん	小さじ1		
白ごま おかか削り	10g 4g		



### ワンポイント

\*簡単でおいしい手作りふりかけです。鉄鍋で調理すると鉄分アップ!

\*ちりめんじゃこを混ぜるとカルシウムもしっかり摂れます。