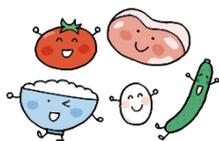


親子でクッキング!

給食メニュー紹介



## ひじきふりかけ



給食で人気のある手作りふりかけです。  
鉄分、カルシウムも豊富です。  
常備菜として作り置きすれば、いろいろな料理  
にもアレンジできます。

### 【材料】

乾燥ひじき・・・15g (小1袋)  
ちりめんじゃこ・・・30g  
削り節・・・1袋  
白いりごま・10g  
さとう・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ2  
酒・・・・・・小さじ1  
みりん・・・・小さじ1



### 【作り方】

- ①ひじきは、水でもどす。
- ②①のひじきの水気をきり、鍋又はフライパンでから煎りして水分を飛ばす。  
ちりめんじゃこ、削り節、調味料を入れて、水分がなくなるまで炒める。

### 【ポイント】

- ・ひじきをから煎りしてから調味料を入れた方が、味がしみこみやすいです。また、削り節を入れることで、うま味が増し、程よく水分も吸収してくれます。

### 簡単アレンジレシピ

#### 【ひじきチャーハン】

耐熱容器に、卵を割りほぐし、みじん切りにしたハム、長ねぎ、ごはん、ひじきふりかけ、中華スープ(粉末)、塩・こしょう、ごま油を入れて、ラップをしないでレンジにかける。卵が固まったら、全体をよく混ぜて出来上がり!

